

**INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FÍSICA
NANCY URANGA ROMAGOZA
PINAR DEL RÍO**



**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MÁSTER
EN ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD.**

TÍTULO: Conjunto de actividades físico- recreativas para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 17-19 años de la zona 54 del Consejo Popular Urbano de San Juan y Martínez.

AUTOR: Lic. Elia Ledesma Márquez

TUTOR: MsC Edilia M. Díaz Pimienta

PINAR DE RÍO DICIEMBRE 2009.

AÑO 50 ANIVERSARIO DEL TRIUNFO DE LA REVOLUCIÓN

Pensamiento

... En estos tiempos de ansiedad y espíritus, urge fortalecer el cuerpo que ha de mantenerlo...

José Martí.

Agradecimientos

En los agradecimientos nunca se tiene para cuando acabar, debido a que en un proyecto de diploma intervienen tantas personas que nunca se sabe como terminar, en la misma destaco.

A la Revolución Cubana y a nuestro Comandante en Jefe por darme la posibilidad de formarme como un profesional más de este País.

Mi eterna gratitud a quienes me apoyaron en todo momento, especialmente a mis profesores, compañeros y amigos.

A mis hijos y familiares, por demostrarme que puedo contar con ellos.

A mi tutora hermana, quien me ha encaminado en mi vida como futuro master.

A mis amigos que han puesto todo su empeño en la realización de este trabajo.

Dedicatoria

A mis hijos, mi pareja y familia que han brindado amor a mi vida, ya que han sido protectores y guías de todos mis triunfos, llegue a ustedes el logro de este trabajo.

A la Revolución y a Fidel que ha permitido ser un eslabón más en mi brillante carrera.

A mis compañeros de trabajo, amigos, profesores de la SUM los cuales me ayudaron mucho y tendré presente toda mi vida.

RESUMEN

Las características comunitarias de cada sector se hacen saber a partir de los principales acontecimientos cognoscitivos y psíquicos, puestos en práctica después en las diferentes vivencias. La intervención comunitaria se ha impuesto en nuestros días como una necesidad que influye en el desarrollo social. Los estudios acerca del empleo del tiempo libre ocupan un lugar significativo en las investigaciones comunitarias, la presente investigación está dirigida a resolver esta problemática en un grupo de adolescentes de 17 a 19 años del Consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez, se utilizaron en todas las etapas investigativas diferentes métodos, destacándose los teóricos, empíricos, estadísticos matemáticos y los de intervención comunitaria. Atendiendo a las crecientes necesidades recreativas de la población y en específico a los adolescentes, el objetivo de nuestro trabajo está encaminado a elaborar un conjunto de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre desde la comunidad, como un elemento importante en la formación de la personalidad del hombre, mostrando transformaciones en todos los aspectos del modo de vida y provocando cambios en los hábitos, cultura e ideología de las masas acerca de cómo emplearlo en otras actividades de su gusto y preferencia, cuestiones estas que se carecen en la comunidad objeto de investigación lo cual provoca un grupo de manifestaciones de carácter negativo en los adolescentes de 17 a 19 años, es por ello que se hace necesario implementar un grupo de acciones recreativas encaminadas a transformar aquellas conductas que son proclives para el buen desarrollo humano, inclinándonos hacia las actividades físico -recreativas para la ocupación del tiempo libre.

Tiempo Libre Adolescentes Actividades físico -recreativas

INDICE

Páginas

Introducción

..... 1

Capítulo I: Antecedentes teóricos referenciales a nivel nacional e internacional

sobre la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación

Comunitaria..... 10

1.1- La ocupación del tiempo libre a través de actividades físico recreativa
..... 10

1.2- La cultura del tiempo libre
.....18

1.3- Presupuesto de tiempo y tiempo
libre.....19

1.4- El trabajo comunitario una guía para la ocupación del tiempo libre
.....21

1.5- Los adolescentes y sus diferentes cambios anatómicos y
fisiológicos.....26

1.6- La recreación en
Cuba.....31

1.7- Las actividades físico - recreativas
.....33

1.8- Las actividades como función recreativa
.....36

1.9- Beneficios de las actividades físicas comunitarias sobre la salud
.....37

CapítuloII: Caracterización actual sobre la ocupación del tiempo libre en el proceso de

Recreación comunitaria de los adolescentes de 17-19 años.

Conjunto de actividades físico-recreativas

.....40

2.1- Características de la zona 54 del consejo Popular
Urbano.....40

2.2- Análisis de los resultados del diagnóstico
inicial.....-- 43

2.3-	Análisis de los resultados de las encuestas realizadas a los adolescentes.....	44
2.4-	Análisis de los resultados de las encuestas realizadas a los profesores de recreación.....	48
2.5-	Análisis de los resultados de las encuestas realizadas a los informantes claves.....	49
2.6-	Presupuesto de tiempo libre de los adolescentes motivo de estudio. Distribución	
	Del presupuesto de tiempo (días entre semanas)de la muestra estudiada. Según	
	Resultado del auto registro de actividades.....	52
2.7-	Principales actividades realizadas en el tiempo libre(según los resultados del	
	Auto registro de actividades.....	53
2.8-	Conjunto de actividades físico- recreativas para ocupar el tiempo libre de los	
	Adolescentes de años.....	17-19 54

Conclusiones.....	
.....	62

Recomendaciones.....	
.....	63

Bibliografías.

Anexos.

INTRODUCCION

A partir de la creación del INDER, el 23 de febrero de 1961, el deporte cubano, con el más hondo sentido humano, ha encaminando todos los esfuerzos para llevar la Educación Física, el Deporte y la Recreación a los más recónditos lugares del país haciendo realidad el propósito de la revolución de que la Cultura Física y la Recreación fueran realmente un derecho del pueblo.

Cada día se convierte en una necesidad de cada individuo y de toda la humanidad, es evidente que las actividades de la Recreación Física necesitan de una planificación que responda a los intereses recreativos, puesto que estos implican una forma de recreación activa que tiene como finalidad el desarrollo multifacético de los niños, jóvenes y adultos.

Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, físico y de educación general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad en aras de contribuir a su disfrute y desarrollo multilateral.

El ser humano constituye el elemento fundamental de la organización social, que se articula activamente a esta, cargando con las necesidades, expectativas e intereses que tiene, y que intenta satisfacer con la vivencia de actividades.

En este proceso el área de recursos humanos y más específicamente la de Bienestar Social, han debido dedicar esfuerzos, orientados a la comprensión y estructuración de modos de generar las necesidades humanas, de las motivaciones de las personas, la desrutinización, las actividades extralaborales, los planes de beneficio social y la búsqueda de factores estimulantes en el trabajo y la comunidad aspectos que se han constituido dentro del campo de la salud ocupacional como factores de riesgo biopsicosocial en las organizaciones y el conocimiento de la Psicología del ser humano en cuanto a sus necesidades y satisfacciones.

Se debe orientar la búsqueda de las estrategias y los medios para propiciar la salud física, social y mental de las personas y en últimas un capital humano dispuesto a aportar al desarrollo de sí mismo, a la sociedad, un contingente humano enriquecido.

La recreación es considerada como todo lo que realiza el ser humano cuando lo desee con el fin de descansar, desarrollar su intelecto, divertirse entregándose a su antojo a las actividades más gratas para él, todo ello después de concluir sus obligaciones en la sociedad.

Las funciones que a la recreación le están dadas cumplimentar son las inherentes a las posibilidades que tiene un sujeto para realizar las actividades recreativas en su tiempo libre. El tiempo libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual de la personalidad, V. A. Pashtarov al referirse a ello dice..."es una condición obligatoria de la reproducción espiritual ampliada de la personalidad el hombre puede trabajar descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para aumentar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente. Con esto se quiere decir que la sociedad no podrá conseguir la reproducción ampliada de las fuerzas espirituales. Expresando más adelante que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, es una tarea de gran trascendencia social." (44, p. 106)

Es evidente que muchas de las actividades recreativas que se realizan, son los jóvenes los que la llevan a cabo, aunque existen irregularidades que limitan las opciones que se le brindan para el disfrute de las mismas. Teniendo en cuenta lo anteriormente planteado, las actividades de intervención comunitaria físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre, deben partir de las necesidades de las personas que integran la comunidad, las condiciones físicas de esta y la contribución a la sociedad. La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de aspectos tan importantes como: la edad, los gustos e intereses así como la cultura requerida para su realización no debe pasar por alto que la calidad y la creación de un mejor estilo de vida en la población presupone una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona, puesto que la realización de diferentes actividades deportivas recreativas fortalecen la salud y mejora la calidad de vida.

La presente investigación se realiza teniendo en cuenta el interés mostrado por los habitantes de la comunidad seleccionada, fundamentalmente los adolescentes de 17 a 19 años. En el diagnóstico previo aplicado se detectó que existen grandes

dificultades con las actividades físico- recreativas que se ofertan para estas edades en la Zona 54, del Consejo Popular Urbano, del municipio San Juan y Martínez, ya que: las actividades que se realizan no se planifican, la sistemática de las mismas no es la adecuada, se observa desorganización, las pocas actividades que se realizan no se divulgan, los activistas recreativos que atienden esa zona no son sistemáticos, las áreas donde se realizan las actividades poseen condiciones desfavorables, no existen medios suficientes, la calidad en las actividades presenta insuficiencias. Lo más preocupante para los informantes claves es que al no ocupar su tiempo libre en actividades idóneas a sus edades, ha aumentado la cantidad de adolescentes fumadores, que ingieren bebidas alcohólicas y los que se entretienen en diferentes juegos prohibidos, además de las riñas callejeras.

Por todos los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial nos planteamos el siguiente **Problema Científico**:

¿Cómo mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 17 a 19 años en la zona 54 del Consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez?

Como **objeto de estudio**: La ocupación del tiempo libre en el proceso de la recreación comunitaria de los adolescentes de 17-19 años.

Planteándose el siguiente **Objetivo**:

Elaborar un conjunto de actividades físico- recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 17- 19 años en la zona 54 del Consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez.

Preguntas Científicas:

1. ¿Qué antecedentes teóricos referenciales a nivel nacional e internacional sustentan la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria?
2. ¿Cuál es la situación actual que presenta los adolescentes de 17 -19 años en la zona 54 del Consejo Popular Urbano del municipio San Juan y

Martínez respecto a la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria?

3. ¿Qué actividades físico - recreativas se pudieran elaborar para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 17-19 años de la Zona 54 del Consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez?

Tareas Científicas:

1. Estudio de los antecedentes teóricos referenciales actuales sobre la ocupación del tiempo libre en el proceso de la recreación comunitaria.
2. Diagnóstico sobre la situación actual que presenta la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria de los adolescentes de 17-19 años de la Zona 54 del Consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez.
3. Elaboración de un conjunto de actividades físico- recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 17-19 años de la Zona 54 del Consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez.

Población y Muestra

En nuestra investigación se utilizó una población de 75 adolescentes que comprenden la edad de 17 a 19 años en la zona 54 del Consejo Popular Urbano. De ellos tomamos como unidad de análisis 45 adolescentes, 26 del sexo masculino y 19 del sexo femenino, que representan el 60% con relación a la población, de los cuales, 25 adolescentes tienen 17 años de edad, 14 de ellos con 18 años de edad, 6 con diecinueve años.

Tipo de muestra: No probabilística

- Forma de Selección: Intencional.
- La muestra es representativa al cumplir las exigencias anteriores.
- Diseño Estadístico. Medición
- Tipos de Datos: Cualitativos y Cuantitativos.
- Escala de Medición: Es nominal para calificar y detectar el problema.
- Técnica Estadística.

- Cálculo Promedio (Media)

Informantes claves: 5

En todas las etapas de la investigación fueron empleados diferentes métodos investigativos, se destacan por su importancia los métodos teóricos, empíricos, estadísticos matemáticos y los métodos de intervención comunitaria. Estos nos permitieron la constatación del problema y facilitaron la realización de la propuesta del conjunto de actividades físico-recreativas para dar solución a la problemática existente en un grupo de adolescentes de la comunidad.

El método materialista dialéctico fue el método rector que guió la investigación fue empleado en el análisis de diferentes literaturas especializada viendo los cambios y transformaciones ocurridas en ella. A partir de ahí se derivan los demás métodos de nuestra investigación.

Métodos Teóricos

Histórico- Lógico: Permitió analizar los elementos de semejanzas con estudios similares sobre la ocupación del tiempo libre y los programas físico - recreativos existentes, de incidencia positiva en la conformación de las actividades que contendrá el conjunto.

Análisis-Síntesis: Se utilizó para la determinación de las actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 17-19 años, así como para establecer la forma en que serán ofertadas, permitiéndonos descomponer los diferentes elementos del conjunto, comparándolos con otras afines.

Inductivo-Deductivo: Fue utilizado al seleccionar del conjunto de actividades físico- recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 17- 19 años y para conocer las características generales de esos adolescentes, por lo que se efectuó un estudio con la muestra seleccionada, que nos permitió llegar a una generalización (por inducción) de las características más comunes de los adolescentes.

Métodos Empíricos

Observación: Esta fue efectuada en la zona investigada con el propósito de constatar una serie de elementos relacionados con la realización de las actividades, la participación en estas, y la utilidad del empleo del tiempo recreativo por parte de los adolescentes.

Encuesta: Aplicada a los adolescentes de 17-19 años con el objetivo de conocer sus criterios en cuanto a: oferta, variedad, participación, así como las actividades de su preferencia.

Entrevista: Se realizó a una serie de personas en la zona para determinar sus criterios y opiniones acerca de la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 17 y 19 años y las actividades que realizan en el entorno en que se desarrollan.

Trabajo con documentos: Se utilizó para efectuar una amplia revisión y análisis de la literatura y estudios relacionados con el tema, lo cual nos permitió un mayor conocimiento de la temática estudiada y en particular cumplimentar con el enfoque tradicional de la elaboración del conjunto elaborado.

Métodos Estadísticos Matemáticos

Estadística Descriptiva

Cálculo porcentual: Se utiliza para sacar los procesamientos de las encuestas y entrevistas en el análisis de los instrumentos aplicados.

Métodos de intervención comunitaria

Investigación-Acción participativa

Permitieron conocer toda la información necesaria para la constatación del problema existente en la zona, así como valorar la efectividad del conjunto de actividades físico-recreativas en los adolescentes del Consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez, atendiendo a sus necesidades gustos y preferencias.

Técnicas de intervención comunitaria:

Entrevista a informantes claves: Se realizó a diferentes representantes de las organizaciones de masa activas de la comunidad, UJC, CDR, FMC y PCC.

Recolección de datos secundarios: Estuvieron dirigidos a la situación existente en cuanto a las actividades físico-recreativas que se le realizaron a los adolescentes de la Zona 54 del municipio San Juan y Martínez.

Forum comunitario: De manera conjunta se expresaron las principales dificultades existentes en la zona en el desarrollo de las actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.

Auto Registro de Actividades: Aplicado a la muestra de adolescentes para conocer la distribución de su presupuesto de tiempo, así como la cantidad de tiempo libre disponible y su utilización actual. Ver Anexo No.

Novedad Científica: El trabajo presentado es novedoso, pues por primera vez se conforma un conjunto de actividades físico-recreativas teniendo en cuenta las necesidades e intereses específicos de la zona, donde lo primordial es la participación conciente de los adolescentes de 17- 19 años en el conjunto de actividades para la ocupación de su tiempo libre en el proceso de la recreación comunitaria.

Se destaca como **aporte teórico** la fundamentación del conjunto de actividades físico-recreativas elaboradas sobre la base de los principales criterios de autores destacados en Cuba y el mundo y de los aportes que ya existen sobre el tema, relacionado con la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria de los adolescentes de 17-19 años.

El **aporte práctico** consiste en brindar del conjunto de actividades físico-recreativas elaborado teniendo en cuenta las necesidades, gustos e intereses de los adolescentes de 17 y 19 años del Consejo Popular motivo de investigación para la ocupación del tiempo libre en el proceso de la recreación comunitaria a los promotores de actividades, al Delegado del Consejo Popular, y a toda el personal directivo de la zona.

Socialización

- 2007- Evento Municipal de Mujeres Creadores del INDER. (1er Lugar.)
- 2008- Evento Científica Municipal. (Premio Relevante).
- 2009 1er Simposio Educación y Sociedad.

- 2009-VII Conferencia Internacional Científico-Pedagógica de Educación Física y Deportes.

El informe de investigación quedó estructurado de la siguiente forma:

En la introducción se recoge todo el diseño teórico de la investigación.

En el primer capítulo se destacan los fundamentos teóricos sobre la ocupación del tiempo libre a través de actividades físico-recreativas en el proceso de la recreación comunitaria, que han sido de mucho valor para respaldar la investigación.

En el segundo capítulo se presentan los fundamentos metodológicos de los instrumentos aplicados así como el resultado de los mismos, sobre esta base se estructura el conjunto de actividades físico-recreativas, para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 17 a 19 años de la Zona 54 del municipio San Juan y Martínez, el cual se sustenta en las orientaciones metodológicas para el trabajo con este grupo etario, Culminando el trabajo con la conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

Definición de términos

Durante el desarrollo de este trabajo se han utilizado términos que pueden dificultar la consulta de los intereses en el presente trabajo, por tal razón fundamentamos los más representativos.

- **Consejo Popular:** Es una dependencia o entidad gubernamental local, de carácter representativo, investido de la más alta autoridad para el desempeño de sus funciones. Comprende una demarcación territorial dada, apoya a la Asamblea Municipal del Poder Popular en el ejercicio de sus atribuciones y atención a las necesidades e intereses de los pobladores de su área.
- **Juegos recreativos:** Cualquier forma de juego que es utilizado voluntariamente en el tiempo libre y no hay en ellos rigurosidad en la aplicación de reglamentaciones ni necesidades de instalaciones específicas por ser muy variadas. Existe una gran diversidad de dosificaciones para agruparlas.

- **Juegos tradicionales:** Son juegos que a pesar del tiempo transcurrido siguen perdurando, transcurriéndose de generación en generación manteniendo su esencia y que guardan la producción oral de su pueblo. A través de ello se desarrollaban capacidades motrices como rapidez, la agilidad, la fuerza, etc.
- **Ocupación de tiempo libre:** Es la utilización del tiempo individual que cada persona dedica a realizar una gama de actividades de contenido físico-recreativas o turísticas para lograr un desarrollo integral de su personalidad.
- **Oferta recreativa:** Conjunto de actividades físico-recreativas que forman parte de una programación llevada a cabo por un organismo o institución que son puestas a disposición de la población para la elección y realización opcional en su tiempo libre, en función de las necesidades e intereses de esta.
- **Preferencias.** Las preferencias recreativas es el orden de ejecución que el hombre establece en relación a sus gustos y en relación directa con sus intereses, en las preferencias en muchas ocasiones se establecen en función del conocimiento,

Conjunto: Agregados de varias personas o cosas, totalidad de los elementos o cosas poseedoras de una propiedad común que los distingue de otra.

CAPÍTULO 1: Antecedentes teóricos referenciales a nivel nacional e internacional sobre la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria.

En este capítulo se ofrece una concentración de diversos criterios sobre la ocupación del tiempo libre a través de actividades físico-recreativas. Se realiza una caracterización de los adolescentes según los psicólogos y sus características fisiológicas, constituyendo una fuerte base teórica para la propuesta. Que se ofrece.

1.1 La ocupación del tiempo libre a través de actividades físico-recreativas.

El tiempo libre es una parte específica del tiempo de la sociedad, de forma general el tiempo humano podemos dividirlo en tiempo relacionado directamente con la producción (tiempo de producción) y un tiempo no relacionado directamente con la producción (tiempo de reproducción). Desde ya sostenemos la unidad de estos tiempos, tanto, porque producción y reproducción, como miembros de una totalidad siendo dominante el primer factor, está en contra de las teorías burguesas que sostienen que entre uno y otro no hay relación alguna.

Esta superación no tiene otra finalidad de ocultar el hecho de que el uso, forma y contenido de las actividades del tiempo libre, están determinadas por las formas y contenido de las actividades del tiempo libre, están determinadas por la forma en cómo se participe en el proceso de producción.

La dimensión del tiempo de la reproducción en general, está en relación directa con el grado de desarrollo de las fuerzas productivas, aumenta el tiempo libre, como parte que es el tiempo de reproducción y esto es cierto, pero sólo en general en abstracto.

Para llegar a la esencia del tiempo, libre es necesario analizar las actividades de estos tiempos, especialmente las características de obligatoriedad y necesidad de ellas.

A simple vista las actividades del tiempo de producción presenta un alto grado de obligatoriedad y necesidad que va decreciendo en las actividades del tiempo de reproducción que son denominadas utilitarias (comer, dormir, asearse, etc.) y que

todavía tiene un grado de obligatoria ejecución, pero con una cierta flexibilidad oportunidad, duración y forma de esa ejecución.

Pero dentro de ese tiempo extra laboral (reproducción), hay un sector de actividades de reproducción que por el bajo grado de obligatoriedad y por la amplia gama de ellas, permite al individuo optar por una u otra actividad según su interés, las cuales se encuentran condicionadas socialmente aunque se expresan individualmente.

Debemos enfatizar que las actividades antes mencionadas, actividades recreativas pueden escogerse libremente y pueden también no seleccionarse, no realizarse, porque aunque se sobreentienda que estas son absolutamente necesarias en la vida del hombre esta necesidad es de otro género, por lo que la sociedad debe contribuir a condicionar los intereses en las esferas de las actividades del tiempo libre.

A la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opciones de estas y la disponibilidad de un tiempo para su realización, dadas como una unidad es lo que denominamos Recreación.

Pero el tiempo disponible socialmente determinado para la realización de actividades recreativas, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre, sino cuando se dan ciertas condiciones socioeconómicas que permitan satisfacer en un nivel básico, las necesidades humanas vitales que corresponde a la sociedad específica. Sobre esta base se encuentra sustentado el principio de opcionabilidad de libre selección de las actividades del tiempo libre.

El tiempo de la recreación y el tiempo libre, más que la existencia de un tiempo cronológico, de un tiempo en horas y minutos, es un problema de la existencia de condiciones socioeconómicas que permita la realización o no, a la vez que utilizar y disfrutar ese tiempo sus actividades recreativas.

El concepto de tiempo libre ha sido durante un buen tiempo objeto de numerosas discusiones y debates entre economistas, sociólogos y psicólogos. Su definición plantea numerosas interrogantes que hoy en día no están totalmente solucionadas por lo que nosotros, al abordar este concepto daremos nuestra definición teórica, pero también estudiaremos otras definiciones que consideramos objetivas, tanto

teóricas, como operacionales y de trabajo que son definiciones muy utilizadas por lo funcionales que resultan en las investigaciones, a la vez que reclamamos que el tiempo libre es una categoría sociológica compleja que siempre al estudiarla requiere un análisis de su esencia, contenido y correspondientemente de la manifestación específica de elementos interiores y formas concretas.

Zamora, R. y Garcías, M. plantean que tiempo libre, es "Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas." (63, p. 10)

Queremos destacar aquí que la existencia de un nivel básico de satisfacción de las necesidades humanas es la condición que permite realmente al individuo optar y elegir libremente las actividades a realizar durante su tiempo libre. Esto afirma el hecho de que el tipo de actividad es seleccionado por el individuo, pero esta es ofertada, condicionada socialmente.

Una definición interesante de tiempo libre nos lo brinda el destacado sociólogo soviético en cuestiones de tiempo libre Grushin, B. (1983) quien afirma "Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones." (4, p. 48)

Los destacados sociólogos cubanos Zamora, Rolando y García, Maritza (1983) definen teóricamente el tiempo libre como "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior.

Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionadas." (63, p. 5 - 8)

Estos autores también plantean una definición de trabajo "El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades

biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los rubros siguientes: Trabajo, transportación, tareas domesticas y necesidades Biofisiológicas”. (48 p. 10 - 11)

También plantea una definición operacional "El tiempo libre se expresa en un universo de actividades recreativas concretas que dentro de una propiedad común, presentan características diferenciadas.” (63, p. 11)

En los últimos años se han visto aparecer investigaciones en el campo de la sociología del deporte, Garcías Fernández (1998) muestra cómo la práctica del deporte está alcanzando una importancia relevante entre las actividades de los adolescentes en su tiempo libre (4, p. 12-13)

Como todo fenómeno la Recreación tiene partes componentes, elementos que la forman y para analizarla como fenómeno socio-cultural se distinguen cuatro elementos constituyentes que la caracterizan, definen y dan forma; siendo estos:

1. El tiempo de la Recreación, tiempo libre.
2. Las actividades en una función recreativa.
3. Necesidad recreativa.
4. El espacio para la recreación.

El tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resulta una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formaciones socio - económicas como proceso histórico natural.

Dicha determinación suficientemente amplia acentúa solamente la esencia de las variaciones sociales localizadas en el tiempo, el tiempo social puede ser incluido en cualquier Ciencia Social concreta.

Los economistas y sociólogos adoptan distintos indicadores para una caracterización esencial de la producción de bienes materiales y espirituales, así como para su empleo Ello representa la magnitud del trabajo de la actividad recreativa.

La actividad productivo material de los individuos en la cual descansa el fundamento de la sociedad, la cual determina como hemos visto las formas de

vida fuera de la producción, naturalmente por esto se presenta la estructura del tiempo social en dos partes fundamentales:

1. El tiempo de trabajo.
2. El tiempo extra laboral, que se encuentra fuera de la producción material.

Un análisis ulterior de la estructura del tiempo extra laboral condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre.

Zamora, Rolando y García, Maritza (1983), expresan que Marx escribió que la producción es el verdadero punto de partida y por lo tanto el factor que predomina y al referirse al consumo nos indica algunas peculiaridades de esta fase. (63, p. 2 - 10)

El consumo está en la producción y es objeto o razón de la producción y está determinada y a su vez determina la necesidad humana, expresaba:

- Sin producción no hay consumo, pero sin consumo tampoco hay producción.
- Sin necesidades no existe producción, pero el consumo reproduce la necesidad.
- Hasta un niño se da cuenta que para producir es necesario producir.
- La recreación es un problema social, ya que sólo tiene existencia en la comunidad humana, es realizada por los hombres que viven en la sociedad, sino que además se rige por las leyes del desarrollo social que ha esclarecido el materialismo histórico... Y es un problema cultural, ya que esta característica deviene del hecho de que el contenido de la Recreación está representado por formas culturales. (63, p. 5)

Es necesario esclarecer que con relación a este último aspecto, la denominación formas culturales, se utiliza en un sentido más amplio referido tanto a las actividades de la cultura artística, literaria, como las de la Cultura Física.

Un análisis ulterior de la estructura del tiempo extra laboral condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre.

El tiempo libre, por lo tanto es una parte específica del tiempo de la sociedad.

¿Qué es? ¿Qué representa en sí el tiempo libre?

La palabra Recreación es escuchada hoy en cualquier parte, por la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir formas de recreación.

Siguiendo a Huisinga, Joan (2006) y otros autores,” podríamos establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego.” (48, p. 14-15)

Recreación es un término al que se da muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio. Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso. Puede que la recreación esté teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance, aceptando que, siendo más adolescente que la Educación, resulta aún más difícil de definir.

Un análisis del concepto nos lleva a buscar su origen y lo encontramos en los comienzos del hombre, con el surgimiento de un determinado tiempo para realizar actividades que no tuvieran relación directa con la producción, pero no es hasta los inicios de la industrialización, cuando las jornadas de trabajo eran demasiado largas, y se realizaban en pésimas condiciones para la salud, que se dan las condiciones verdaderamente objetivas para conjuntamente con los cambios socioeconómicos que se producirían, establecerse como una necesidad determinante en los hombres. La función de la recreación - palabra que comenzó a usarse por aquel tiempo - era lograr la regeneración de las fuerzas gastadas en el trabajo, esto es la regeneración de las energías empleadas, de tal manera que el hombre se sintiera restablecido o recuperado, quedando en condiciones para iniciar sus tareas laborales. Pero este propósito, considerado desde el punto de vista que nos da la actualidad, equivale a reducir al hombre a "homo faber", es

decir, a puro funcionario, que necesita pausas de descanso tan solo para poder seguir produciendo sin dificultades.

Considerando el término desde la perspectiva pedagógica de nuestros días, tiene por cierto, un significado más amplio. Se le considera como una actitud o estado de ánimo para emprender nuevas actividades que impliquen experiencias enriquecedoras, un sistema de vida para ocupar positivamente las horas libres y una fase importante del proceso educativo total.

Para Dumazedier, Joffre. (1964) "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo" (18, p. 20)

Otra definición bastante conocida por englobar los principales aspectos que los diferentes autores incluyen en múltiples definiciones es la del profesor norteamericano Overstrut, Harry A. (1983). Plantea que: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psicológicas-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización"(.50, p. 40).

En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la Recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

"La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad" (63 p 10).

No obstante, consideramos importante expresar nuestros criterios conceptuales:

Partiendo del hecho que si queremos revelar la naturaleza y el contenido de la actividad de la persona durante el descanso es precisamente el concepto "Recreación" el que refleja mejor y con mayor plenitud el contenido de esta clase de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre.

La Recreación representa en sí un conjunto de conceptos etimológicos: Recreativo (latín), restablecimiento; recreación (francés), diversión, descanso, cambio de acción, que excluye la actividad laboral y caracteriza el espacio relacionado con estas acciones.

Por consiguiente el término Recreación caracteriza, no sólo los tipos determinados de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre, sino que también el espacio en que estos funcionan.

El término Recreación aparece acuñado en la literatura especializada en 1899 en la obra clásica del sociólogo y economista norteamericano Thorstein Veblen, " The Theory of Leisure Class".

“La Recreación debe representar una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud. Esto quiere decir que se irá al cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece, profundiza su concepción del mundo, sobre esta base es que presentamos nuestra definición” (63 p. 18-22)

Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad . (63 p 23).

El hecho de que el individuo obtenga satisfacción directa de ciertas actividades hace que gran parte de estas sean para él formas de recreación. Debido a que muchas personas derivan experiencias satisfactorias del mismo tipo de actividad, estas han pasado a ser consideradas como formas de recreación, aunque esencialmente esta es la actitud que caracteriza la participación en estas actividades que den satisfacción, alegría y desarrollo.

Considerada desde el punto de vista técnico - operativo "La Recreación es la disciplina cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre), en el cual puede el hombre aumentar su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesional, artístico-cultural, físico y social.

Resumiendo este aspecto podemos plantear, que todos o casi todos los estudiosos, profesores o promotores de la Recreación coinciden en plantear que la Recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre. La Recreación esta ligada por tanto con la educación, auto educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general.

La Recreación Física cumple funciones objetivas biológicas y sociales en los adolescentes. Entre las de marcado carácter biológico tenemos: estabilización o recuperación de la salud; compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida; regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa; perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud; optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.

1.2 La Cultura del Tiempo Libre.

Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre, es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso es necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población que se basen, ante todo, en las funciones más importantes que debe cumplir el tiempo libre en este período histórico: El despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la creación.

Impulsar una cultura del tiempo libre que se oponga al modelo de consumismo en forma positiva, demostrando la capacidad creativa y los niveles de participación popular, la riqueza incalculable de la creatividad popular. Una cultura del tiempo libre basada en la antítesis del consumismo: En la creación y la participación.

Así, el tiempo libre no es un sector secundario, residual de la sociedad. En realidad, es la primera frontera de la lucha ideológica, sobre todo respecto a la juventud: A la cultura del despilfarro, de la moda anual, de la música evasiva, del jeans como estilo de vida y como único interés, debemos saber oponer, ante nuestros jóvenes, una cultura del tiempo libre que, incluyendo al jeans, a la música evasiva y a una moda racional, entre otros elementos integrantes de la vanguardia de la lucha ideológica, se basa en una estructura mucho más fuerte: La de la realización individual plena de cada persona, y la de la incorporación y asimilación sistemática, desde la niñez, de los modelos y los rasgos de la conducta, el pensamiento de lo mejor del hombre.

La formación de una cultura del tiempo libre es la creación en la población de la capacidad de disfrutar plena y diversificadamente de las alternativas que la sociedad ofrece. Es la formación de una personalidad creativa, culta y sana, que conozca lo que le rodea y su sociedad de la forma más amplia posible, y que encuentre vías de realización y de expresión en campos diversos de la sociedad.

1.3 Presupuesto de Tiempo y Tiempo Libre.

Según Maritza García y Rolando Zamora (1988) el presupuesto de tiempo de un individuo no es más que un informe de su vida cotidiana durante un período de tiempo no menor de 24 horas.

Analizando este concepto, vemos cómo el presupuesto de un grupo humano está conformado por una serie de actividades de realización cotidiana y que estas a su vez sean específicas en dependencia de su tipo. Por lo que el registro de actividades no es más que la recogida de información de la vida cotidiana del individuo que se convierten en el presupuesto del tiempo.

El registro del tiempo permite eliminar una de las limitaciones básicas del análisis de documento: la falta de homogeneidad de la información y la selección de la

muestra por lo que el estudio de presupuesto de tiempo es un análisis documental realizado por medio del análisis de contenido, este contenido se refiere al carácter individual de las actividades recreativas.

Si analizamos estos elementos podemos decir que el estudio del presupuesto de tiempo aporta una información muy objetiva sobre la magnitud del tiempo libre y algunos elementos del estudio de la estructura, que permitan profundizar en su conocimiento y poder estudiar el contenido del tiempo libre, las necesidades, gustos y preferencias de los adolescentes.

Los estudios del presupuesto de tiempo aportan información sobre la magnitud y algunos índices de la estructura del tiempo libre. No obstante, existen otras razones vinculadas también a la esencia del enfoque cuantitativo del presupuesto de tiempo y a su imposibilidad de medir la dimensión (su contenido), o sea, la faceta cualitativa de su utilización. Esto se debe a varias cuestiones específicas de los métodos aplicados al estudio empírico del presupuesto de tiempo.

Debido a restricciones lógicas en cuanto a recursos humanos y materiales los estudios del presupuesto de tiempo son estáticos, es decir, representan fotografías de situaciones temporales específicas (una semana, una quincena, un mes, lo que impide medir las variaciones que debe sufrir según los cambios en las características climáticas o producto a determinadas situaciones sociales, vacaciones, fiestas tradicionales, etc., debidas a algunas situaciones coyunturales de la oferta de productos o servicios vinculados a la recreación), período de alta o baja del turismo, variaciones en el calendario de actividades, variaciones en los precios lo que es otra forma de manifestación de las intenciones subjetivas, los motivos ante las necesidades o hábitos de los individuos.

El presupuesto de tiempo se calcula para determinados estratos sociales, trabajadores de uno u otro sexo, amas de casa, estudiantes donde se simplifica la relación que se establece entre ellos en el empleo de su fondo de tiempo, el cual implica un proceso de participación social

1.4-El trabajo comunitario una vía para la ocupación del tiempo libre.

En la literatura especializada aparecen numerosas definiciones de comunidad, cada una de las cuales centran su atención o hacen mayor o menor énfasis en determinados aspectos, en dependencia del objetivo fundamental del estudio y de la disciplina desde la cual se realiza o dirige dicho estudio.

En este sentido, diferentes ciencias han aportado su visión de comunidad, partiendo de indicadores que forman parte de su objeto de estudio. Así tenemos la Psicología social o específicamente la Psicología comunitaria, la Psicología de las comunidades, la geografía y otras.

El concepto de comunidad entonces se puede referir a un sistema de relaciones sociales, a un agrupamiento humano o un espacio geográfico.

Las definiciones de comunidad en sentido general, se pueden diferenciar por el énfasis que se hace: en elementos estructurales unas, en elementos funcionales otras y, finalmente, en aquellas que reflejan ambos tipos de elementos.

Las definiciones estructurales, que tienen un carácter más descriptivo, denotan fundamentalmente entidades que responden elementos muy precisos y específicos desde el punto de vista moral, sin reflejar las interrelaciones y los móviles de cambios.

Como ejemplo de definiciones de comunidad con predominio de elementos estructurales tenemos los siguientes:

Kingsley (1965). "Es el más pequeño grupo territorial que puede abarcar todos los aspectos de la vida social, es un grupo local lo bastante amplio, como para contener todas las principales instituciones, status e intereses que componen una sociedad " (38 p. 66)

El concepto de comunidad en este sentido, también se utiliza para referirse a:

- Un sistema de relaciones sociopolíticas y económicas, físicamente determinadas y con identidad definida.
- Modo de asentamiento humano (urbano o rural) donde sus residentes tienen características sociológicas similares en su sistema de relaciones.

El término comunidad ha sido abordado por diferentes autores, los cuales relacionamos a continuación:

Para Comte, Augusto (1942) “la reestructuración de la comunidad es una cuestión de urgencia moral. En su concepción acerca de la familia, la Iglesia, y la ciudad, aparece evidenciada su pasión por la comunidad moral en todos los niveles de la pirámide social. Rechaza con fuerza la perspectiva individualista, pues desde su enfoque, la sociedad es reductible solamente a elementos que comparten su esencia, a grupos y comunidades sociales.” (16 p, 2-10)

Giner Salvador (1995): define a las comunidades como “formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al otro individuo como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación intrínsecamente, por sí mismos, por su propia valía” (33 p, 38)

Caballero Rivacoba, María Teresa (1995) define comunidad como...”El agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones) con sentido de pertenencia, situado en determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interactúa intensamente entre sí e influye de forma activa o pasiva en la transformación material y espiritual de su entorno” (8. p. 66-67)

Comunidad, a juicio de Arteaga, Reinaldo “es un organismo social que ocupa determinado espacio físico, ambiental geográficamente determinado, donde ocurre un conjunto de acciones sociales, políticas y económicas que dan lugar a diferentes relaciones interpersonales, sobre la base de las necesidades de la mayoría. Este sistema es portador de las tradiciones, costumbres y hábitos, que permiten la identidad propia, que se expresa en la identificación de interés y sentido de pertenencia que diferencia al grupo que integra dicho espacio de los restantes.(2 p 13-20)

Según un grupo de educadores pertenecientes a la Asociación de Pedagogos de Cuba (APC) (2000), Comunidad es un grupo humano que habita un territorio determinado con relaciones interpersonales, historia, formas de expresiones y sobre todo intereses comunes ” (43 p 22)

Atendiendo a estos conceptos y como resultado de los instrumentos aplicados comprobamos que nuestra comunidad reúne todos los requisitos del concepto de comunidad citado anteriormente por Caballero Rivacoba, María Teresa , así como por un elemento de los que plantea Arteaga, Reinaldo y la Asociación de Pedagogos porque:

En la misma conviven personas agrupadas como una unidad social que comparten intereses mutuos, con rasgos comunes y sentido de pertenencia, sobre la base de necesidades colectivas. El contexto social donde se va a desarrollar es la zona 54, perteneciente al municipio San Juan, la cual es una zona urbana que cuenta con instalaciones cercanas a las mismas como: Consultorio Médico, Área Deportiva Rústica, Bodega, Policlínico y Escuela Primaria.

Existen buenas relaciones entre los miembros de la comunidad y los dirigentes de las distintas organizaciones de masas, de nivel municipal o de base (CDR, FMC, UJC, PCC), pues estos participan activamente en las reuniones de la comunidad y se preocupan por resolver los problemas de esta. Dicha zona presenta un alto nivel de disponibilidad y potencialidad, manifestado en el interés de esta en que se realicen actividades deportivas recreativas, así como en las labores manuales como la carpintería, la albañilería, la artesanía, entre otros que contribuyen al buen desarrollo de la vida en comunidad.

Según González Rodríguez, Nydia y Fernández Díaz Argelia (2006). "Es un grupo humano, que habita un territorio determinado, con relaciones interpersonales, historia, formas de expresiones y tradiciones y sobre todo con intereses comunes." (30 p 45)

Grupo: Número de individuos los cuales se hallan en una situación de mutua integración relativamente duradera. El elemento numérico varía ampliamente, yendo los dos individuos hasta una vasta comunidad nacional. Estas colectividades son grupos en tanto en cuanto que sus miembros lo son con un cierto grado de conciencia, de pertenencia y por ende actúan de modo que revela la existencia grupal.

Homans, G. (1983) Considera que “un grupo se define por la interacción de sus miembros y por la comunicación que pueden establecer entre ellas.” (30 p 33)

Estas definiciones no marxistas analizan el grupo pequeño como una comunidad psicológica de carácter emocional, en el cual sus miembros establecen entre ellos relaciones de comunicación.

Sociólogos y pedagogos trabajan este concepto de la siguiente forma:

Makarenko, A. S. (1920), Platonov, K. K e Kon, I. S. Grupo pequeño “ es parte del medio social en el cual ocurre la vida diaria del hombre y lo cual en una medida significativa determina su conducta social, determina los motivos concretos de su actividad e influye en la formación de su personalidad” (8 p 105)

Jiménez Salvador nos dice que es “Número de individuos los cuales se hayan en una situación mutua, integración relativamente duradera con cierto grado de conciencia, de pertenencia, actúen de un modo que revela existencia grupal, su conducta solo se explica internamente, supone su pertenencia a una conciencia.” (8 p 106)

Según la autora Fuentes, M. 1995, las características más relevantes de un pequeño grupo son:

“Presencia de contacto directo entre sus miembros.

1-La presencia de una actividad común resulta la base para el desarrollo de las interrelaciones entre los miembros del grupo, pudiendo compartir criterios ajenos. Existencia de normas conductuales que son aprobadas y controladas por la membresía.” (44 p 105)

El mero hecho de trabajar en grupo tiene muchas veces un efecto que podríamos llamar terapéutico sobre algunos de sus miembros e incluso el grupo mismo pasa por etapas semejantes.

Todo trabajo grupal dependerá en gran parte del nivel de sensibilización, cultura y necesidades de sus integrantes así como de las características de su entorno social.

Unos de los elementos estructurales más importantes, es la de demarcación de la comunidad, la definición de su extensión, sus límites. En este sentido se utilizan

diferentes criterios, lo mismo se puede considerar un grupo, un barrio, una ciudad o un grupo de naciones, en dependencia de los intereses de la clasificación.

La muestra de la investigación se ubica dentro de la clasificación del grupo dada por Fuentes, M., que se caracteriza por ser un grupo social con intereses y fines comunes en el que se encuentran en contacto directo entre sus miembros durante la actividad fundamental en esta etapa distinta por sus características biológicas, social, cognoscitiva, afectivas, motrices y por las formaciones psicológicas adquiridas sin menospreciar la coexistencia de rasgos infantiles y adultos, pero teniendo en cuenta la presencia de cualidades psíquicas más maduras con una heterogeneidad de manifestaciones, donde se encuentran algunos factores que frenan o acentúan los rasgos adultos.

Trabajo comunitario: Según Fernández Díaz, Argelia “El trabajo comunitario no es solo para la comunidad, ni en la comunidad, ni siquiera con la comunidad; es un proceso de transformación desde la comunidad: soñado, planificado, conducido, ejecutado y evaluado por la propia comunidad.” (30 p14)

La realización de los trabajos comunitarios es importante porque desarrollan conocimientos y habilidades que mejoran la efectividad y la eficiencia de los planes de actividades, satisfacen necesidades espirituales de los comunitarios, genera poder en los participantes y profundiza su identidad y compromiso revolucionario.

Mediante el trabajo comunitario que se realiza con el desarrollo de actividades físico- recreativas que se ofertan en la comunidad, los jóvenes pueden disfrutar de una recreación sana, mejorar su salud y favorecer la ocupación del tiempo libre, lo que les permitirá alejarlos de actividades ilícitas, con el apoyo de los activistas que trabajan con estos adolescentes; las actividades deben estar planificadas y organizadas de forma tal que contribuyan a la formación y fortalecimiento de valores éticos, morales en correspondencia con el hombre nuevo que exige nuestra sociedad.

1.5 Los adolescentes y sus diferentes cambios anatómicos y fisiológicos.

Al estudiar sobre las edades motivo de investigación observamos que muchos autores consideran este periodo difícil entre ellos por sus características anatómicas y fisiológicas.

Infante Pereira, Olga Esther. (2001) "El término adolescencia que proviene del vocablo latino adolecer, significa padecer durante mucho tiempo la adolescencia se considera solo un transito entre la infancia y la adultez, pero hoy existen motivos suficiente para considerarla como una etapa dentro del proceso de desarrollo del ser humano exclusivo de nuestro espacio, según la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia transcurre como tendencia general, el período de la duración de la adolescencia. Se esta prolongando: y se alcanza la madurez biológica en la edad más temprana mientras que la independencia social y económica aparece más tarde." (43 p 24)

Se definen tres etapas de la adolescencia

1. Adolescencia inicial o temprana (10-14 años).
2. Adolescencia media (12-13 a los 16 años).
3. Adolescencia tardía (16-19 años)

Según la master Maria Elisa Sánchez Acosta y la master Matilde González Garcías (2004).

"Muchos autores consideran a este periodo como difícil y critico debido a la complejidad e importancia de los procesos en el desarrollo. En fin, es una etapa distinta por su característica biológica, social, cognoscitiva, afectivas, motrices y por la formaciones psicológicas adquiridazas, sin menospreciar por no puesto, la coexistencia de rasgos infantiles y adultos, pero teniendo en cuenta la presencia de cualidades psíquicas mas madura con una heterogeneidad de manifestaciones, donde se encuentran algunos factores que frenan o se acentúan los rasgos adultos " (51 P. 47)

- Aparecen cambios significativos en los parámetros del cuerpo (Talla, peso y diámetro torácico).
- Crecimiento de la columna vertebral, de la pelvis y las extremidades en comparación con la caja torácico.

- Alteraciones en sus estructuras, si existe un trabajo muscular pesado y una extensión muscular excesiva.
- Desviaciones de la columna vertebral por posturas incorrectas.
- Posee buena flexibilidad.
- El desarrollo motor en esta etapa, se manifiesta en correspondencia motriz que tenga acumulada el adolescente; mientras mayor sea, menos apreciables son ciertas alteraciones que ocurren en la dinámica de los actos; asimismo en contraste, al exigir menos experiencia, los cambios son más acentuados. En este caso se hace referencia a la pérdida de memoria y el control en la realización de las acciones, en las que se manifiesta el exceso de movimientos, insuficiente coordinación, la torpeza general y el estancamiento en los resultados, así como la falta de habilidad para la asimilación motriz; todo lo cual repercute en la expresión de las vivencias emocionales desagradables, entre ellas la inseguridad.
- Fuerza excesiva.
- Movimientos fuertes y bruscos.

Es mas adecuado la ejecución de ejercicios de actividad moderada con una duración relativamente prolongada en el trabajo muscular.

- De acuerdo con las particularidades motrices y tomando en consideración las transformaciones morfofuncionales y psicológicas en este periodo en que se estudia, se hace necesario enfatizar en la organización y dirección en la clase de educación física y el deporte escolar para avanzar en el desarrollo de habilidades motrices y deportivas, en las actividades físico-deportivas y recreativas de las capacidades físicas, promoviendo la profundización en el auto ejercicio.
- La practica sistemática del ejercicio físico en la adolescencia, ejerce una influencia favorable sobre el desarrollo de diferentes cualidades volitivas de la personalidad.

En ellos se pueden observar otras particularidades anatomo fisiológicas como son:

1. Concluye el desarrollo del sistema nervioso central mejorando la actividad.

2. Analítica sintética del cerebro.
3. Continúa el proceso de osificación del esqueleto.
4. Los músculos incrementan fuerza.
5. Ritmo de crecimiento corporal lento.

Aumenta la masa encefálica, haciendo más compleja la estructura de la misma.

Propiciando un perfeccionamiento de los procesos de inhibición y excitación.

También existen características psicológicas (situación social del desarrollo).

Como son las Condiciones externas e internas:

- Cambian en el carácter de actividad, estudio tanto en su contenido como en su forma.
- Aparecen otras actividades que se caracterizan por su tendencia social (artística, laboral, deportiva, recreativa, etc.). Lo que se realiza en grupo solucionando tareas prácticas.
- Las relaciones de los adolescentes con sus coetáneos, posibilitan la aparición de la relación íntimo personal así como de camaradería, respeto y confianza entre ellos.
- Existen problemas de conflictos entre el adolescente y el adulto.

Esto ha llevado a algunos autores a considerar la existencia de una "moral autónoma" que se opone a la "moral adulta" provocando los conflictos generacionales.

- La familia representa un importante papel en el sistema de comunicación del adolescente, en función de su desarrollo como personalidad

Adolescente y Familia: La familia constituye al primer grupo al cual pertenece el ser humano y en ella se modelan los primeros sentimientos y vivencias e incorporan las principales pautas de comportamiento. Por lo tanto, es el hogar donde se dan las condiciones para que el niño al crecer se desarrolle como una persona madura y estable.

Área cognoscitiva:

Elevar el nivel cognoscitivo y a su vez propicia su desarrollo.

Atención:

Se hace cada vez más voluntaria y se perfecciona. Al aumentar las posibilidades físicas y psíquicas.

Son capaces de controlar su atención.

Percepción:

Son capaces de hacer un análisis detallado de un objeto o materia recibida. Es así que este proceso cognoscitivo adquiere contenido y organización, Favoreciendo el desarrollo de la observación.

Distinguir las interconexiones más significativas de las dependencias de causa - efecto.

Memoria:

El desarrollo de la memoria voluntaria se incrementa.

Se plantea concientemente el objetivo de fijar, conservar y producir el material de estudio.

La memoria se encamina a intelectualizarse.

Existe un nivel de dominio y productividad de recuerdo.

Se desarrolla la memoria racional y la lógica verbal, aumentando el papel selectivo de los procesos de memorización.

Imaginación:

Es productiva, refleja la realidad, le permite correlacionar los proyectos personales con las ideas sociales y morales aceptadas, su idea permanece en la esfera de los sueños y las aspiraciones.

su imaginación reconstructiva y creadora continúa desarrollándose en función de las exigencias de la edad.

Pensamiento:

El desarrollo intelectual se concretiza en el pensamiento teórico conceptual - reflexivo.

Área Motivacional -Afectiva -Volitiva:

Motivación: Los intereses cognoscitivos adquieren un desarrollo considerable y se van transformando gradualmente en intereses teóricos que servirán de base para la aparición de los intereses profesionales.

Emociones y Sentimientos:

El adolescente se caracteriza por su gran excitabilidad emocional, la cual es muestra de su sensibilidad afectiva.

Las vivencias emocionales son ricas, variadas, complejas y contradictorias con los adultos y con los coetáneos.

Aparecen vivencias relacionadas con la maduración sexual.

Hay predominancia de inestabilidad en las manifestaciones emocionales expresadas en la impulsividad y en los cambios de estados de ánimo.

Sus sentimientos se hacen cada vez más variados y profundos, apareciendo en particular los sentimientos cercanos

Voluntad:

Las posibilidades cognoscitivas, la experiencia en la comunicación, la actitud autocrítica, las elevadas exigencias.

Aumenta la responsabilidad personal de sus propios actos, condiciona el desarrollo de la voluntad.

Son capaces por un fin y tratar de lograrlo a toda costa.

Llegar a desarrollar de manera significativa algunas cualidades volitivas valentía, como son: la valentía, independencia, la decisión y la iniciativa.

Puede ocurrir también algunos defectos de la voluntad que se manifiestan claramente por la falta de valentía, osadía y perseverancia, y la presencia de obstinación y negativismo.

Formaciones psicológicas de la personalidad:

- La formación central de la personalidad es el “ Sentimiento de Adulter ” o noción de sentirse adulto. Es una aspiración activa a ser y considerarse adulto, traducido en el afán de parecerse a los adultos extremadamente, de compararse en algunos aspectos de su vida y actividad, y de adquirir sus cualidades, actitudes, derechos y privilegios.
- Este se soluciona cuando el adulto y el adolescente establecen relaciones de colaboración y comunicación sobre la base del respeto, la confianza y la ayuda mutua.

Conciencia moral:

- La moral del adolescente no resulta todavía lo suficiente estable.
- El grupo influye en la formación de la opinión moral y de la valoración que hace el adolescente de ella.

González Rey, F. (2004), en estudios realizados concluyo qué “los adolescentes destacan en su ideal cualidades generales. En esta etapa lo típico son los ideales concretizados y generalizados. “(52 p 143)

Bozhóvich, L. I. (2004), y sus seguidores, señalaron “que a partir del momento en que la opinión de los coetáneos se convierte en motivo esencial de conducta, se da la posibilidad en un proceso de transformación del grupo hacia formas superiores de crecimiento. Pero este cambio no se produce de manera espontánea, sino que depende del trabajo educativo del maestro en la organización social del grupo, de manera indirecta, apoyándose en los propios adolescentes (sin presiones) para que no se produzca el formalismo moral, muy peligroso y dañino en el desarrollo de la personalidad. “(52 P.144)

1.6 La recreación en Cuba.

Según Santos Guerrero (1977). En el libro Algunos aspectos de la recreación de la historicidad de la recreación en Cuba, nos permiten enfocar la recreación en el contexto social del desarrollo histórico a través de diferentes regímenes sociales que han ocurrido en nuestro país.

Al desarrollar el contenido en nuestro país se muestra cómo en las primeras sociedades las manifestaciones recreativas estaban mezcladas a las formas culturales, rituales y productivas, posteriormente al aparecer las sociedades divididas en clases, la clase explotadora se apropia del trabajo generado por las fuerzas productivas. Después del triunfo revolucionario 1959 cuando se inicia el tránsito hacia el socialismo esta situación cambia pues este estado pasa a velar por los intereses espirituales del pueblo y da especial extensión a la niñez a través del departamento de recreación, por lo que al pasar los medios de producción a sus manos, se introduce el verdadero concepto de recreación para el pueblo que antes le negaba la sociedad dividida en clases.

Por lo que podemos asumir a partir de estos criterios que la Recreación en Cuba responde al carácter clasista y su relación con el sistema imperante en Cuba es un interés que esta recreación sea dirigida espontánea y organizada, donde los individuos puedan escoger según su actividad recreativa de nuestra Revolución, partiendo de las dificultades existentes ha sido una dificultad hacia donde se encuentran las instalaciones, llevar la recreación al lugar donde convive esa persona, al barrio, llevar las actividades recreativas físicas al lugar donde convive esas personas, es decir, la comunidad.

Surgidas en el resto de ámbitos y momentos de su existencia muestra claramente la relación entre ambos conceptos, ocio y recreación.

Por lo que podemos plantear que la recreación en Cuba no solo va a la forma de pasar el tiempo libre, sino a la forma de aprovecharlo de forma agradable y positiva y así conduzca al desarrollo de su personalidad.

La recreación vista como fenómeno social, la hace dependiente de cada régimen social del grado de desarrollo alcanzado por las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción. Haciendo una valoración de estas circunstancias, se puede apreciar esta situación como un hecho real que se ha manifestado en cada una de las estructuras desarrolladas en nuestro país.

Destacando la importancia de la actitud del sujeto y relacionando el concepto genérico de recreación con el específico de recreación física, Martínez del Castillo (1985) define ésta “como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física (con fines no productivos, militares, terapéuticos) existentes”. En definitiva y en palabras de Miranda (1998) la función más importante de la recreación es procurar al individuo bienestar, expresión, sano desarrollo de sus capacidades creativas, expansión de sus horizontes personales.

Si analizamos estos aspectos vemos que la recreación física y mental influyen en el desarrollo de ciertas actividades que realiza el individuo teniéndose en cuenta el nivel cultural, edad y sexo, considerando sus inclinaciones, tendencias desde el

punto de vista psicológico, para desarrollar las actividades que más les satisfagan y así garantizar su satisfacción personal.

1.7 Las Actividades Físico- Recreativas.

En relación a la salud, se constata que en las organizaciones, los programas de actividad física incrementan la cohesión y satisfacción de sus miembros y facilitan conductas laborales positivas (aumento de la productividad, disminución del ausentismo y de los días de baja por enfermedad). Además la práctica de la actividad física está fuertemente asociada con la reducción de los cambios en los individuos ya se funcional como morfofuncional.

Según Carlos A. Rico. "El papel de la recreación en la construcción de lugares (2002), se considera que para que una actividad sea recreativa debe caracterizarse por ser voluntaria, placentera. En consecuencia a uno nadie lo recrea y por lo tanto uno no recrea a nadie: Y lo que es peor: a uno nadie puede obligarlo a recrearse.

Podemos plantear que fuera de la actividad que uno realiza diariamente es que se puede recrear y el tiempo de recreación sería todo el que nos queda fuera de todas las obligaciones cotidianas, estableciéndose una relación con el tiempo libre.

Según Roberto J. García Antolín y María Elena García Montes (Técnicas de dinamización recreativa en entornos escolares 2002). Para analizar el papel que debe desempeñar el dinamizador en relación con las diferentes fases de evolución de las actividades físico-recreativas se debe tener en cuenta: en primer lugar se hará referencia a la labor de selección y diseño (bien por parte del dinamizador, en aquellos grupos que se inician, bien por éste y el grupo en conjunto, con participantes experimentados), la presentación de las actividades antes de su puesta en práctica y la ejecución propiamente dicha.

Según (Pérez A. (1997) la Actividad Física se ha entendido solamente como "el movimiento del cuerpo". Sin embargo, debemos superar tal idea para comprender que la Actividad Física es el movimiento humano intencional que como unidad

existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado.

Consideramos que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa, tiene una gran importancia para el desarrollo armónico del sujeto (joven) para el mantenimiento del estado de salud. Favoreciendo el desarrollo del individuo.

El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos no sólo es lo que llaman gestión de las actividades recreativo físicas, en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Se habla indistintamente en el proceso de la recreación de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta, demanda y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de las actividades físicas de tiempo libre, las mismas deben observarse de la siguiente manera:

Gustos: Son aquellas actividades físicas de tiempo libre por las que se inclina y opta los participantes de acuerdo a criterios individuales sin importar el grado de conocimientos, habilidades o hábitos para la práctica de las mismas.

Intereses: Los mismos están relacionados con los gustos, dependen de las individualidades condicionadas por las posturas de los participantes, la forma de realización, lugar de realización, el cómo realizarlas y con quiénes realizarlas, las dimensiones del tiempo libre, etc.

Las necesidades: el hombre necesita cada vez más de la realización de movimientos físicos programados que se logran en este caso mediante la actividad física de tiempo libre, estos deben ser dosificados en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de la salud, el rendimiento físico, etc., estas necesidades de movimiento el hombre trata de satisfacerla en la relación que establece a través de sus gustos, intereses y preferencias recreativas.

Demanda: La demanda es la que surge de los gustos, preferencias, intereses y necesidades de la población de las distintas edades ya sea en la escuela, centro de trabajo, circunscripción, asentamiento, comunidad rural y las que deben ser

suplidas con una gestión por las autoridades, organismos, instituciones, organizaciones que forman el sistema de la recreación a nivel local.

Oferta: Esta variable es el resultado en la toma de decisiones del sistema de la recreación ante el volumen de información que se diagnostica para la determinación de los gustos, intereses, preferencias, etc.

Por lo que asumimos como actividad físico recreativas aquellas que por su contenido así lo indica, es decir, de carácter físico, deportivo o turístico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual, donde persigan como objetivo la satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final, salud y alegría.

La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de aspectos tan importantes como: la edad de los participantes, los gustos e interés, así como la cultura requerida para su realización.

La programación y oferta de las actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad a fin de que responda a los intereses comunes individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de las actividades.

La calidad y creación de un mejor estilo de vida en la población presume una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona, puesto que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas físicas fortalecen la salud y lo preparan para el pleno disfrute de la vida por otro una buena salud.

Para el buen funcionamiento de las actividades recreativas que se van a ofertar es necesario haber realizado un adecuado programa recreativo, el cual debe tener en cuenta que lo más importante dentro del mismo es el participante, en él debe estar centrada toda la atención. La idea es programar con el participante y no para el participante. Un programa debe ser suficientemente vasto como para proveer un campo amplio de opciones para toda la gente, sin ningún tipo de diferencias o preferencias por edad, sexo, habilidad, etc.

1.8 Las actividades como función recreativa.

Las actividades pueden cumplir una función recreativa, siempre que satisfaga los principios siguientes:

1. Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con la que la enfrenta el individuo.

Queremos decir con esto que el tipo de actividad, su oportunidad y duración lo define el individuo, según sus intereses, habilidades, capacidades, experiencia y nivel de información, ya que la opción habilidad es una característica propia de la actividad recreativa, aunque esta elección se realiza sobre la base de intereses individuales, es condicionada socialmente, con esto queremos enfatizar que las características propias de la actividad a realizar son determinadas por el individuo y no desde fuera de él, por lo que una misma actividad puede constituir una actividad recreativa o laboral a razón de cómo se enfrente.

2. Debe ser realizado en el tiempo libre.

Si retomamos aspectos tratados anteriormente resulta una lógica consecuencia plantear lo anterior, ya que como se encuentra planteado en la definición de tiempo libre, las actividades pueden ser elegidas libremente sobre la base de su grado bajo de obligatoriedad, son las consideradas actividades de tiempo libre.

3. Teniendo como base la función de auto desarrollo que cumpla la Recreación (formación integral), cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la posibilidad, es considerada como recreativa.

Muy interesante por consiguiente con los principios antes planteados resulta lo que presenta el profesor argentino Manuel Vigo sobre las características que debiera reunir una actividad para ser considerada recreativa, estas son según él, cuando:

- Es voluntaria, no es compulsada.
- Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.
- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.

- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los períodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- Es parte del proceso educativo permanente por el que procurarse dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

Por consecuencia resulta a la gama de actividades que pueden cumplir una función recreativa, resulta muy amplia, abarcando los diversos sectores de actividad del hombre.

Estos principios dejan sentado claramente cuando una actividad cumple una función recreativa.

Dada la variedad de actividades recreativas resulta necesario clasificarlas, aunque dicha clasificación sea de forma operacional, ya que con relación a este aspecto también hay diferencias entre los investigadores.

1.9 Beneficios de las actividades físicas comunitarias sobre la salud.

El caso que nos ocupa está definido dentro de la etapa evolutiva como escolar menor comprendida en el período 16 -19 años ,donde comienzan a observarse modificaciones sustanciales en todos sus órganos y tejidos ,logran formarse todas las curvaturas de la columna vertebral (cervical ,dorsal, lumbar),poseen gran flexibilidad y movilidad ,pues aún es incompleta la osificación de sus huesos, aunque observamos un fortalecimiento considerable del sistema óseo muscular, se fortalecen intensamente los músculos y ligamentos, aumentando su volumen se acrecienta la fuerza muscular general .La relación de los procesos de excitación e inhibición varían ,la inhibición se acentúa contribuyendo al auto control .

Sin embargo, a pesar de que la propuesta que tenemos precisa de poca intensidad de trabajo, no deja de provocar cambios en el sistema biológico en general, pues como actividad física concibe cambios homeostáticos en el individuo., pues al estudiar el sistema motriz del hombre (representado fundamentalmente por el músculo estriado esquelético, este que es el primero en sufrir la influencia que sobre el organismo ejerce la realización de la carga física sistemática, todo lo cual se refleja posteriormente sobre el resto de los fluidos, tejidos y órganos (como son la sangre, la orina, el NSC., el sistema cardiorrespiratorio, el sistema óseo, etc.), razón por la que se afirma que cuando se cumple un régimen de actividad física constante y sistemática, se observan alteraciones o modificaciones adaptativas a diferentes niveles, ya sea en la esfera estructural así como funcional, lo cual se experimenta a nivel molecular, y es precisamente este hecho el que constituye el eje central que tiene por objeto el estudio de la Bioquímica del Ejercicio Físico.

Se hace necesario que en estos niños se produzca un proceso adaptativo para soportar los efectos de esta actividad física que están en relación directa con los estímulos que los provocan (la especificidad del proceso adaptativo).

Órganos y tejidos en función de su nivel de actividad en el reposo. Es por esto que el organismo da respuestas adaptativas a esta capacidad, como son el aumento del ventrículo izquierdo, esto a su vez permite que halla un mayor volumen sistólico, al satisfacer con aumento el envío de sangre a todas las partes del cuerpo y disminuye las pulsaciones del sujeto tanto en la actividad como en reposo, hay mayor difusión capilar por lo que aumenta el porcentaje de hemoglobina que facilita el transporte de O_2 por el organismo.

De 12-18 años se produce una maduración general del sistema nervioso debido al perfeccionamiento de las funciones que tienen su base en la actividad nerviosa. También es interesante la incorporación de actividades aeróbicas y anaeróbicas combinadas en el programa de actividad física del niño. Mediante la estimulación nerviosa de los diferentes grupos y fibras musculares, van siendo estas caracterizadas por formas de concentración lenta o rápida. Al mismo tiempo el sistema aeróbico es dependiente en esa edad de los sistemas

centrales, es decir, del cardíaco y del respiratorio por lo que ante el ejercicio, pulmones y corazón se desarrollarían adecuadamente en el intercambio gaseoso pulmonar y en la eyección y transporte sanguíneo respectivamente. Paralelamente el sistema hormonal encargado de la regulación de procesos inhibitorios y excitatorios de las diversas células que desempeñan un rol durante el ejercicio, va perfeccionando su secreción y la sensibilidad de sus receptores, mejorando substancialmente la eficiencia tanto orgánica, como la metabólica y la biomecánica.

En resumen en este período, el niño logra hacer más movimiento con menor gasto metabólico o energético, cualidad que con ejercicio físico habitual puede perdurar por muchos años, es por ello que el movimiento es una necesidad del cuerpo en crecimiento ,que le niño no siempre puede controlarse voluntariamente y que no debe reprimirse, sino atenderse conveniente mente ,combinando distintos tipos de actividades en horarios diferentes ,unas más prácticas y otras intelectuales .La actividad física contribuye al desarrollo físico de los niños, adolescentes y jóvenes, las actividades de juego favorecen al desarrollo de los procesos afectivos y la adquisición de conocimientos.

Conclusiones parciales

El estudio realizado sobre la ocupación del tiempo libre a través de actividades físico recreativas desde la comunidad, constató lo importante que es para los adolescentes, teniendo en cuenta las características de su edad, la planificación consciente y organizada de actividades a desarrollar donde se ocupe su tiempo libre sanamente de acuerdo a sus necesidades, gustos y preferencias.

CAPITULO 2: Caracterización actual sobre la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria de los adolescentes de 17-19 años. Conjunto de actividades físico – recreativas.

Este capítulo ofrece los resultados de los instrumentos aplicados durante el diagnóstico inicial en la zona 54 del Consejo Popular Urbano donde se enmarca la investigación. Se brinda la propuesta del conjunto de actividades físico-recreativas para dar solución al problema constatado en un grupo de adolescentes de 17-19 años relacionado con la ocupación de su tiempo libre.

2.1- Características de la Zona 54 del Consejo Popular Urbano

La Zona 54 objeto de estudio, está ubicada en el Consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez, en los cuales se distinguen varias circunscripciones y Comités de Defensa, así como diversas instituciones culturales y deportivas, las que deben contribuir al desarrollo de los comunitarios.

En nuestra investigación se utilizó una población de 75 adolescentes que comprenden la edad de 17 a 19 años en la zona 54. De ellos tomamos como unidad de análisis 45 adolescentes, 26 del sexo masculino y 19 del sexo femenino, que representan el 60% con relación a la población, de los cuales, 25 adolescentes tienen 17 años de edad, 14 de ellos con 18 años de edad, 6 con diecinueve años.

La zona donde radican estos adolescentes linda a la derecha con el Consejo Popular Lagunilla a la izquierda con el consejo Campo hermoso. El estado de las viviendas regulares, los solares es aceptable puesto que existe un programa para la limpieza de estos barrios llevado a cabo por la Empresa de Comunes y por Salud Publica. En cuanto al nivel de escolaridad se puede decir que la población va alcanzando cada vez niveles superiores con los programas que tienen en práctica la revolución como por ejemplo el del Adulto Mayor, la Universalización Municipal, Cursos de Habilitados y otros.

Se cuenta con los siguientes recursos:

- En la parte educacional: 1 escuela primaria.

- En la parte universitaria: Cuenta con una cátedra del Adulto Mayor.
- En la parte cultural cuenta con: 1 Círculo Social
- Por la parte del INDER cuenta con: 1 gimnasio Ecológico
1 área permanente de la recreación
- Por la parte de comercio cuenta con: 1 unidad comercial. Y 1 carnicería.
- Por la parte de la gastronomía cuenta con: 3 puestos de ventas
- Por parte de salud cuenta con. Un consultorio tipo 1.

La zona esta estructurada de la siguiente forma:

- 1 presidente del consejo popular.
- 3 delegados de circunscripciones.
- 975 habitantes.
- 378 viviendas.
- 15 CDR.
- 3 bloques de la FMC.
- 1 núcleo del PCC.
- 17 militantes del PCC.

Otros de los indicadores esta relacionado con las tradiciones culturales e ideológicas, políticas y religiosas que en los pobladores de esta zona han ido sufriendo cambios favorables, se asiste a las actividades políticas, se participa en la semana de la cultura, así como la tradición del municipio de participar en el día de la Dignidad Sanjuanera.

La realidad exige que exista una buena planificación, partiendo de las posibilidades reales, para un desarrollo óptimo de las actividades físico-recreativas, de ahí que las bases del desarrollo social estén encaminadas a satisfacer las necesidades de salud y bienestar, cada vez más crecientes en la población.

Levantamiento de las áreas ó instalaciones:

No	Instalaciones	Cantidad
1	Voleibol	1
2	Fútbol	1
3	Baloncesto	1
4	Área permanente de recreación	1
5	Círculo social	1

Características y Estructura del grupo de adolescentes de la investigación.

En este grupo predominan los adolescentes de temperamento sanguíneos, aunque tenemos algunos que son flemáticos, así, como algunos inestables en la conducta esto se pudo comprobar a través de la observación.

El mayor por ciento de las actividades que realizan es de organización individual (espontáneo), combinándose la utilización de áreas rústicas que existen en la zona.

Métodos y procedimientos que sustentan la propuesta.

Después de confeccionado los diferentes grupos se utilizaron diferentes técnicas participativas para conocer opiniones de los adolescentes sobre las diferentes actividades que les gustaría realizar, como por ejemplo, el profesor brindaba una serie de tarjetas sobre que actividades recreativas les gustaría realizar, los adolescentes plasmarían las deseadas el profesor las anotará todas para tomar las más solicitadas para confeccionar los diferentes juegos. Además se utilizará el grupo de discusión donde el profesor introduce el tema, este actúa como facilitador, pero sin inferir ningún planteamiento.

Se les hizo referencia a los integrantes del grupo de las diferentes actividades físico- recreativas que se realizaran, se escuchó y valoró sus criterios en los reajustes que deben hacer para que se organicen mentalmente la distribución del tiempo libre y su estrategia para el cumplimiento de cada tarea.

Con los datos obtenidos se pudieron confeccionar actividades sencillas, de fácil comprensión incluso con los adolescentes de mayor problema de asimilación y bajos resultados académicos, en general aprenderán que deben hacer, como lograr actuar según la actividad que van a realizar, el nivel óptimo de excitación, el control de su conducta y su equilibrio emocional, la correcta utilización de su energía positiva y negativa, la concentración de la atención en determinadas actividades. Con estas actividades los adolescentes aprenden a sacrificarse para obtener resultados satisfactorios, con este grupo se le hizo saber la importancia que tiene la actividad físico-recreativa en el buen aprovechamiento del tiempo libre, además se realizaron varias actividades, logrando que las diferentes instituciones interactúen organizadamente con estos grupos de forma tal que ocurran transformaciones en el resto de los adolescentes de la zona.

2.2 Análisis de los resultados del diagnóstico inicial.

Después de haber transitado varios meses de trabajo en la zona objetivo de la investigación proponemos mostrar los resultados de los diferentes instrumentos aplicados.

Se realizó una observación a las actividades que se realizan en la Zona (5 actividades) donde se pudieron detectar algunas dificultades:

- Las condiciones del lugar fueron evaluadas de buena en un 20%, regular en 60% y mal en 20%.
- La participación en las actividades físico-recreativas fue evaluada de regular en un 60% y mal en un 40%.
- La organización de las actividades se comportó buena en un 20%, regular en el 60% y mala en el 20%.
- La aceptación de estas actividades fue evaluada de buena en un 40%, regular en un 40%, mal en un 20%

En la **Tabla 1** se observaron 5 actividades organizadas para los adolescentes en la zona 54 del Consejo Popular Urbano, estas se enmarcan en actividades ya tradicionales como, 1 Festival Deportivo Recreativo (de ellas la que más diversidad y participación ofrece), un torneo de voleibol (con participación limitada, pues participa solo un equipo de la zona) y tres actividades recreativas pasivas,

consistentes en una simultánea de Ajedrez y dos torneos de juegos de mesa. Las actividades pasivas fueron realizadas, en la sesión de la tarde, y noche día entre semana, no realizándose ninguna los fines de semana, las mismas con otro tipo de enfoque (cultural, social, medio ambiental, etc.), lo que se convierte en una necesidad para la comunidad.

Observamos además que las condiciones del lugar, la participación, organización y el nivel de aceptación de las actividades en los adolescentes, fue de regular, aflorando que la mayoría de las áreas, con la excepción del terreno para la realización del Torneo de voleibol, en las instalaciones son improvisadas, no reuniendo las condiciones óptimas, siendo baja la participación. Así mismo la calidad de estas actividades se ve afectada por algunas insuficiencias en la divulgación y organización de las mismas.

Tabla # 1 Resumen de las actividades observadas:

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	a-Condiciones del lugar	1	20	3	60	1	20
	b-Participación	—	—	3	60	2	40
	c- Organización	1	20	3	60	1	20
	d-Aceptación	2	40	2	40	1	20

2.3- Análisis del resultado de las encuestas realizadas a los adolescentes

La encuesta (anexo2) se le aplicó a 45 adolescentes que representan el 100% de la muestra seleccionada, los resultados obtenidos los describiremos a continuación:

Pregunta #1: ¿Tienen conocimiento de las actividades físico-recreativas que se ofertan en la zona? Podemos observar que 32 dicen que no para un 71,2% y 13 dicen que si para un 28,8%.

Pregunta #2 ¿De las siguientes actividades físicos-recreativas cuales prefieres participar?

De manera general se pudo apreciar que:

- 13 de los encuestados que representan el 28,8 % del total de los adolescentes encuestados, prefieren participar en los festivales deportivos recreativos.
- 7 de los encuestados que representan el 15,5% del total de los adolescentes encuestados, prefieren los juegos de mesa, pues prefieren el deporte pasivo
- 4 de los encuestados que representan el 17,7% del total de los adolescentes encuestados, prefieren participar en los torneos deportivos y a que tienen preferencia por ningún deporte en particular.
- 5 de los encuestados que representan el 11,1% del total de los adolescentes encuestados, prefieren los juegos tradicionales, porque consideran importante el rescate de las tradiciones de su municipio y circunscripción específicamente.
- 6 de los encuestados que representan el 1.3% del total de los adolescentes encuestados, prefieren juegos pre-deportivos.
- 6 de los encuestados que representan el 13,3 prefieren participar en actividades culturales, porque consideran importante el rescate de las tradiciones culturales de su zona.

Actividades	Muestra	Participar	%
Juegos PRE-deportivos	45	6	13,3%
Planes de la Calle		-----	-----
Torneos Deportivos		8	17,7%
Festivales Deportivos Recreativos		13	29%
Actividades Culturales		6	13,3%
Juegos de Mesa		7	15,5%
Maratones		-----	-----
Juegos tradicionales		5	11,1%
Competencia de Bicicleta			

Pregunta # 3: ¿Existe variedad a la hora de ofertar las actividades físico-recreativas? En esta pregunta podemos decir que 38 dicen que no que representa un 84,4% y 7 dicen que sí para el 15,6% quedando de mostrado que a pesar de que existen profesores de recreación en la zona la monotonía y la rutina de ellos no complace las expectativas de los jóvenes.

Pregunta # 4: ¿Con qué frecuencia se realizan estas actividades físico-recreativas? Semanal (2) que representa el 4,6% , Mensual (12) que representa el 26,6%, Ocasional (31) que representa el 68,8%. En esta pregunta debemos resalta la poca sistematicidad de las actividades en la zona, no cumpliendo lo establecido por parte de los profesores.

Pregunta # 5: ¿Cual es el horario que ustedes prefieren para realizar las actividades físico-recreativas? (Mañana), (Tarde), (Noche). En esta pregunta podemos decir que el horario no es impedimento para realizar las actividades ya que los 45adolescentes prefieren la tarde y la noche.

Pregunta # 6: ¿Se divulgan las actividades físico-recreativas en la zona?

40 de los encuestados, que representan el 88,8 % del total de adolescentes encuestados, plantean que las actividades que se realizan en la zona no se divulgan con sistematicidad, lo que limita la participación de los adolescentes en

las mismas; 5 de los encuestados que representan el 11,2% del total de adolescentes encuestados plantean que las actividades se divulgan.

Pregunta # 7: ¿Valore usted el trabajo de los directivos de la zona? 38 de los encuestados que representan el 84,5 % del total de adolescentes encuestados valoran de Mal el trabajo de la dirección de la zona del Consejo Popular, en la recreación, 4 de los encuestados que representan el 8.8% del total de adolescentes encuestados valoran de Regular el trabajo de la dirección de la zona del Consejo Popular en la recreación, 3 de los encuestados que representan el 6,6% del total de adolescentes encuestados valoran de Bien el trabajo realizado por la dirección de la zona del Consejo Popular en la recreación. Estas respuestas están condicionadas por las insuficiencias detectadas anteriormente, las malas condiciones de los terrenos, la insuficiencia de medios, la sistematización en la realización de las actividades, así como la motivación y la calidad, etc., que atentan contra el buen aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes de la zona/.

Pregunta # 8: Referida al tiempo disponible para la realización de las actividades 40 de los encuestados que representan el 88.8 % del total de adolescentes encuestados consideran que tienen mucho tiempo disponible para la realización de las actividades, 5 de los encuestados que representan el 11.2 % del total de adolescentes encuestados consideran que tienen poco tiempo disponible para la realización de las actividades. A partir de los resultados obtenidos en la pregunta 8, nos dimos a la tarea de hacer un estudio, para constatar el presupuesto de tiempo libre con que contaban realmente los adolescentes seleccionados, para la realización de las actividades físico-recreativas.

2.4- Análisis del resultado de las encuestas realizadas a los profesores de recreación.

Preguntas	Cantidad	Si	%	No	%
1- ¿Conoces a cerca del tipo de actividades recreativas que realizan los adolescentes en esta zona?	2	2	100%		
2- ¿Conoces la finalidad que cumplen las actividades recreativas que realizan los adolescentes?	2	1	50%	1	50%
3- ¿Se orientan usted por la existencia de un programa que reúne las actividades recreativas que se les ofertan a adolescentes?	2	2	100%		
4- ¿Te gustan participar con ellos en las actividades recreativas que ofertas?	2	1	50%	1	50%
5 -¿Se sienten motivado por la actividad que usted realiza?	2	1	50%	1	50%

Se realizo una encuesta a los profesores de recreación de la zona cuyos resultados se plasman continuación.

Pregunta 1

- 2 que representa el 100% de la muestra seleccionada plantea conocer las actividades físico recreativo que se desarrollan en la zona por parte de los adolescentes.

- 1 que representa el 50% de la muestra seleccionada plantean conocer con que finalidad se realizan las actividades físico-recreativas en los adolescentes.

Pregunta 2

- 1 que representa el 50% plantea no conocer la finalidad de las actividades físico- recreativas para los adolescentes.
- 2 que representa el 100% se orientan por la existencia de los programas que reúnen las actividades físico –recreativas.

Pregunta 3

- 2 que representa el 100% plantea que se orientan por la existencia de un programa que reúne las actividades recreativas que se les ofertan a los adolescentes.

Pregunta 4

- 1 que representa el 50% les gusta participar con ellos en las actividades físico- recreativas.
- 1 que representa el 50% no les gusta participar con ellos en las actividades recreativas.

2.5- Análisis del resultado de las encuestas realizadas a los informantes claves.

Se realizó una entrevista a los informantes claves), cuyos resultados se evidencian en los aspectos relacionados con el conocimiento, participación en las actividades físico- recreativas, frecuencia de actividades, medios con que cuenta, las insuficiencias detectadas en la observación relacionadas con la organización, calidad, participación en las actividades físico-recreativas, aceptación y condiciones del terreno.

En la misma se pudo comprobar que:

- informantes, que representan el 80% de la muestra seleccionada, plantean tener desconocimiento del plan de actividades físico- recreativas.
- 1 de los informantes que representa el 20% domina el plan de actividades físico-recreativas.
- 4 informantes, que representan el 80% de la muestra seleccionada, plantean que las actividades que se realizan no son de interés para los adolescentes, pues no están en correspondencia con sus características psicopedagógicas
- 1 informante, que representa el 20% de la muestra seleccionada, plantean que las actividades que se realizan son de interés para los adolescentes.
- 3 informantes, que representan el 60% de la muestra seleccionada, plantean que no participan en la organización de las actividades físico-recreativas.
- 2 informantes, que representan el 28.6% de la muestra seleccionada, plantean que participan en la organización de las actividades físico-recreativas.
- 4 informantes, que representan el 80% de la muestra seleccionada, plantean que la frecuencia con que se realizan las actividades no es adecuada.
- 1 informantes, que representan el 20% de la muestra seleccionada, plantean que las actividades físico-recreativas se realizan de manera ocasional.
- 3 informantes, que representan el 60% de la muestra seleccionada, plantean que la comunidad no cuenta con los medios necesarios para la realización de las actividades físico-recreativas.
- 2 informantes, que representan el 42.9% de la muestra seleccionada, plantean que los medios con que cuenta la zona para la realización de las actividades físico-recreativas son insuficientes, lo que provoca desorganización y falta de interés en los adolescentes.

MUESTRA	INTERROGANTES	CRITERIO			
		Si	%	NO	%
5	Conocimiento del plan de actividades físico-recreativas	4	80	1	20
	Si se realizan actividades de interés para los adolescentes	4	80	1	20
	Participación en la organización de las actividades físico-recreativas.	3	.60	2	40
	Considera usted que la frecuencia de realización de las actividades físico-recreativas es adecuada.	4	80	1	20
	Cuenta la comunidad con los medios suficientes para la realización de las actividades.	3	60	2	40

2.6-Presupuesto de tiempo libre de los adolescentes motivo de estudio
Distribución del Presupuesto de Tiempo (días entre semana) de la muestra
estudiada. (Según resultados del Auto registro de Actividades)

MUESTRA	ACTIVIDADES generales	TIEMPO PROMEDIO
45	Trabajo o Estudio	6:30
	Transportación	1:30
	Necesidades Biológicas	10:00
	Tareas Domésticas	0:20
	Actividades de Compromiso Social	0:30
	Tiempo Libre	5:10
	Total	24h

Principales actividades realizadas en el Tiempo Libre (según resultados del auto registro de actividades), con el objetivo de determinar las actividades a realizar por los adolescentes en un tiempo promedio con que cuenta los adolescentes para ocupar su tiempo libre, los resultados son los siguientes.

Al hacer un análisis del presupuesto de tiempo, partiendo de los resultados de la aplicación del auto registro de actividades de la muestra seleccionada 45 adolescentes , se pudo observar que el tiempo libre como promedio los días entre semana es de 5 horas y 10 minutos, se aprecia en primer orden las necesidades biológicas con 10 horas; a continuación trabajo o estudio con 6 horas y 30 minutos, esto esta dado debido a que no existen adolescentes sin

estudiar o trabajar; le sigue la transportación con 1 hora y 30 minutos, esto está dado porque los jóvenes tienen que esperar un transporte para trasladarse hasta sus viviendas; actividades de compromiso social con 0:30 minutos, ya que estos adolescentes aunque no tienen obligaciones, su compromiso social es estudiar y por último las tareas domésticas con 0:20 minutos.

2.7 Principales actividades realizadas en el Tiempo Libre (según los resultados del auto registro de actividades)

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
45	Participar en juegos de mesa	0.10
	Ver televisión	1.00
	Escuchar música	1.00
	Estudian	0.30
	Participar el actividades deportivas	1:00
	Conversar con los amigos	0:30
	Ir a fiestas	0.40
	Otras actividades	0.20
		Total: 5:10

Como se refleja en la tabla anterior las principales actividades a realizar en las 5 horas y 10 minutos del tiempo libre promedio, encontramos: participar en

actividades deportivas 1 hora; ver televisión 1 hora; escuchar música 1 hora; conversar con los amigos 30 minutos; ir a fiestas 40 minutos y participar en juegos de mesa 10 minutos, por último dedican 20 minutos a otras actividades. De manera general los adolescentes invierten el mayor tiempo en realizar actividades físico recreativas, ver televisión y escuchar música.

2.8: Conjunto de actividades físico- recreativas para ocupar el tiempo libre de los adolescentes de 17-19 años.

En la elaboración del Conjunto de actividades físico - recreativas para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 17-19 años se tuvo en cuenta la edad, el sexo, sus gustos, sus preferencias, así como los aspectos psicológicos, biológicos, disposición para realizar las actividades y las cualidades psíquicas evolutivas, las condiciones y los medios con que se contaba.

Está en correspondencia con los programas y orientaciones metodológicas de recreación, cumple con su alcance educativo, permitiendo crear hábitos de sano esparcimiento, mejorar condiciones físicas, sociales y mentales, desarrollar el sentido de solidaridad, colaboración y trabajo en equipo.

En el participan los adolescentes, y lo hacen acompañados de sus amigos y familiares en las diferentes actividades.

- Hay diferentes actividades como: actividades físicas, culturales, tradicionales, permitiendo un equilibrio.
- Posibilita la participación de los adolescentes y el resto de la población, participando ambos sexos.
- Todas las actividades que se ofertan están sujetas a los gustos y necesidades de los participantes quienes muestran sus habilidades en el desarrollo de los mismos (Diversidad).
- Las actividades propuestas rompen con la rutina y logran que el participante se motive (Variedad).

- El conjunto permite variar las actividades cumpliendo con las expectativas de los participantes e incorpora otras que sean del agrado de estos. (Flexibilidad).

Además mediante las diferentes actividades físico recreativas se efectúa en muchas oportunidades, la transmisión cultural de generación en generación, favorece su práctica el entendimiento intergeneracional cuando se crean los espacios de participación de padre - hijo –amigos. Las actividades físico-recreativas en los adolescentes es un importante agente socializador, que permite la interacción con los miembros del grupo, disfrutar de actividades grupales y motivar el actuar de cada uno. Como docentes debemos presentar a la recreación como una alternativa en la adaptación del proceso de la adolescencia teniendo en cuenta las necesidades e intereses de la población y respetando los cambios que puedan darse en el ámbito psicológico y social.

Según el Dr. Martín Luther King, Jr. (1999) las actividades físicas son, porte de los instrumentos que estimulan y propician la participación, pero para la producción del conocimiento, que lleva a la toma de conciencia, a la interiorización del mismo.

Otros autores plantean que las actividades físicas son solo la punta visible del iceberg, los instrumentos de trabajo para llegar a algo más profundo: el análisis y la reflexión que propicia la construcción colectiva del conocimiento.

Mientras que para otros las actividades físico-recreativas son una respuesta pedagógica para resolver los problemas del aprendizaje. No son la educación en sí misma, sino sólo herramientas de apoyo.

Para la elaboración de las actividades físico-recreativas se tuvo en cuenta la esencia de diferentes principios pedagógicos, como:

- Principio del carácter educativo.
- Principio de la asequibilidad.
- Principio de la atención a las diferencias individuales de los participantes.

“Mi zona por una recreación sana”

Objetivo general: Ocupar el tiempo libre de los adolescentes de 17 -19 años en el proceso de recreación comunitaria contribuyendo a la formación de su personalidad.

Objetivos específicos:

- a) Mejorar de forma consciente la salud y el bienestar de los adolescentes.
- b) Aumentar el número de participantes en las actividades físico- recreativas.
- c) Disminuir los factores de riesgo en la zona.
- d) Contribuir al fortalecimiento de los valores éticos y morales desde la realización de actividades físico- recreativas.

Actividad 1: Juego de voleibol

Nombre: Balón rebote

Objetivo: Incentivar el juego cumpliendo las reglas establecidas con la participación masiva de los adolescentes.

Materiales: Pelota, silbato, net.

Desarrollo: El área se divide en dos campos, con una cuerda o net a la altura de dos metros, participan de 6 a 12 jugadores en cada equipo, cuando el profesor indique saca el equipo que tiene el balón hasta pasar el balón al campo contrario el que recibe defiende el balón pero hay que dejarlo que rebote así sucesivamente..

Regla: No se debe sacar el balón hasta que el profesor no indique.

El balón se sacará de cualquier parte dentro del área.

Cada 10 puntos acumulados se hacen cambios de equipo.

Hay que realizar los tres pases.

Actividad 2: Juego de fútbol

Nombre: Batalla fraternal.

Objetivo: Incentivar el juego cumpliendo las reglas establecidas con la participación masiva de los adolescentes.

Materiales: Pelota

Desarrollo: Se divide en dos el área, participan de 9 a 12 jugadores en cada equipo la pelota se pone en el centro del área, equipos uno al frente al otro en los extremos donde está situada la portería de 5m de ancho, cuando el profesor indique salen a apoderarse del balón con los pies y comienza el juego..

Regla: A los 2 minutos sino hay gol se cambian los equipos y vuelve al centro el balón. El primero que llegue al balón tiene punto adicional. No existen posiciones determinadas.

Actividad 3: Juegos de béisbol

Nombre: Corre y anota

Objetivo: Incentivar el juego cumpliendo las reglas establecidas con la participación masiva de los adolescentes.

Materiales: Pelota, bate, guante.

Desarrollo: Se divide el grupo por equipos de 9 participantes en cada equipo hasta jugar 9 Inc., gana el equipo que más carrera anote.

Reglas: Cumplir con todas las reglas del deporte.

Actividad 4: Juegos de mesa

Nombre: Juego de Ajedrez

Objetivo: Incorporar al juego limpio la mayor cantidad de adolescentes de manera sana y educativa.

Materiales: Tablero. Piezas, mesa, silla

Desarrollo: Se efectuará unos todos contra todos de forma eliminatoria hasta sacar el ganador, participando dos jugadores.

Reglas: No se permiten cambios o trueques de lo que está establecido para cada juego.

Actividad 5: Juegos de mesa

Nombre: Juego de parchi

Objetivo: Incorporar al juego limpio la mayor cantidad de adolescentes de manera sana y educativa.

Materiales: Tableros, fichas, mesa, silla.

Desarrollo: Se efectuará un todos contra todos de forma eliminatoria hasta sacar el ganador.

Reglas: No se permite cambios o trueques de lo que está establecido para cada juego.

Actividad 6: Juegos de mesa

Nombre: Juego de dominó

Objetivo: Incorporar al juego limpio la mayor cantidad de adolescentes de manera sana y educativa.

Materiales: domino, mesa, silla.

Desarrollo: Participan cuatro jugadores realizando una simultanea de domino hasta seleccionar el ganador.

Reglas: No se permite cambios o trueques de lo que está establecido para cada juego.

Actividad 7: Festival físico- recreativo

Nombre: Jugos predeportivos.

Objetivo: Incentivar a través de juegos el cumplimiento de reglas preestablecidas así como la participación masiva de los adolescentes.

Materiales: pelotas, banderas, vallas.

Desarrollo: Se forman dos equipos con 12 participantes, a la voz del profesor los primeros alumnos salen corriendo hasta donde esta el balón, lo recoge pasan por encima de la valla, le dan la vuelta a la bandera y regresan corriendo hasta entregárselo al próximo jugador, así sucesivamente hasta que todos hayan participado. Gana el equipo que primero termine

Regla: no se puede salir hasta que su compañero no lo haya tocado.

Actividad 8: Tracción de la sogá

Nombre: El más fuerte.

Objetivo: Competir sanamente logrando el colectivismo entre todos los adolescentes.

Materiales: sogá gruesa.

Desarrollo: Se forman dos equipos con 12 participantes en cada equipo, el profesor establece el límite de salida, cuando este indique ambos equipos agarraran la sogá y comenzarán a halar fuerte ganando el equipo que primero llegue a la meta señalada.

Regla: no se debe incorporar otro adolescente a halar la sogá a no ser el que esta participando.

Actividad 9: Competencia de Baile

Nombre: Baile de la escoba

Objetivo: Bailar diferentes ritmos incentivando la participación masiva de la comunidad

Materiales: Escoba.

Desarrollo: Formados en círculos al compás de la música se irán pasando la escoba cuando la música pare e que se quede con la escoba será el perdedor.

Regla: Se debe estar bailando mientras se pase la escoba

Actividad 10 Mi amigo elegido

Nombre: Buscar mi elegido

Objetivo: Incentivar la relación afectuosa entre los adolescentes de la comunidad.

Organización: Los adolescentes estarán dispersos en un área limitada.

Desarrollo: Cuando el profesor indique a formar grupos de dúos, tríos, cuartetos etc. los adolescentes corren a seleccionar sus grupos según indique el profesor.

Regla: Pierde el que se quede fuera del grupo

Actividad 11: Los juegos tradicionales

Nombre: El baile de la silla.

Objetivo: Bailar diferentes ritmos incentivando la participación masiva de la comunidad

Materiales: Silla, equipo de Música.

Desarrollo: Dispersos en el área cuando comienza la música los adolescentes bailan alrededor de la música, cuando pare la música tratan de sentarse para coger una silla, el que se quede sin silla sale y se va sacando una silla hasta quedar el ganador.

Regla: No se pueden sentar antes de que la música pare.

Actividad 12: Caminata al Río

Nombre: Por una mejor salud.

Objetivos: Incentivar la relación afectuosa entre los adolescentes de la zona

Desarrollo: Todos los adolescentes deben bañarse en el área limitada donde indica el profesor, para poder velar por el cuidado de todos y evitar accidentes.

Regla: No se deba jugar de mano en el agua.

-No salirse de los límites señalados

Actividad 13: Acampada iluminada

Nombre: Mi zona por una recreación unida.

Objetivo: Incentivar la relación afectuosa entre los adolescentes de la zona.

Materiales: Aseo personal etc.

Desarrollo: Se desarrollaran actividades en correspondencia con la edad y sexo de forma competitiva establecidas en el programa de pioneros exploradores

Conclusiones Parciales

Los resultados analizados en este capítulo referidos al diagnóstico realizado, evidencian las dificultades que presentan los adolescentes entre 17 - 19 años del Consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez en la ocupación del tiempo libre a través de actividades físico-recreativas, así como la necesidad que tiene este grupo existente en la zona donde se enmarca la investigación de conocer otra opción para ocupar de forma más variada su tiempo libre y contribuir a la formación multilateral de su personalidad desde su accionar en grupo, satisfaciendo sus necesidades biopsicosociales en correspondencia con la edad.

CONCLUSIONES

1. Los referentes teóricos actuales sobre la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria, evidencian la necesidad de buscar alternativas que partiendo de las realidades de los diferentes entornos comunitarios promuevan la participación activa de los adolescentes en aras de influir favorablemente en el desarrollo de su personalidad.
2. En la zona 54 del Consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez se pudo constatar que existen dificultades en relación con la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria de los adolescentes de 17-19 años, ya que a pesar de los programas existentes, no son suficientes las acciones que se realizan para satisfacer sus necesidades recreativas.
3. La elaboración del conjunto de actividades físico- recreativas constituye una alternativa que brinda nuevos horizontes en la utilización del tiempo libre de los adolescentes de 17-19 años de la zona 54 del Consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez, teniendo en cuenta los intereses y necesidades del grupo etario investigado.

RECOMENDACIONES

1. Continuar profundizando en el estudio de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes a través de actividades físico- recreativas con el objetivo de lograr la formación de cualidades positivas en su personalidad desde la comunidad.
2. Llevar a la práctica el conjunto de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre de los adolescentes de 17-19 años en la zona 54 del Consejo Popular Urbano del municipio San Juan y Martínez.
3. Divulgar el conjunto de actividades físico-recreativas en eventos científicos con el objetivo de perfeccionarlo según los diferentes criterios de los especialistas.

BIBLIOGRAFIA

AIRES - AÑO 7 - N° 37 – JUNIO DE 2001.

1. ANDRADE DE MELO. V. y DE DRUMMOND, E., INTRODUCCIÓN AL OCIO. EDITORA MENOLE LTDA., BARUERI BRASIL, 2003.
2. ARIAS HERRERA, H. La comunidad y su estudio.--La Habana: Editorial pueblo y Educación, 1995. --134P.
3. AVENDAÑO, R. M. UNA ESCUELA DIFERENTE.-- LA HABANA: EDITORIAL PUEBLO Y EDUCACIÓN, 1988.
4. BARRIÉNTOS, JULIO, GIOVANNI (2005) PROPUESTA DE PROGRAMACIÓN RECREATIVO FÍSICO DEPORTIVA, PARA ESCUELAS Y BARRIOS URBANOS MARGINALES DEL DEPARTAMENTO DE CHIQUIMULA GUATEMALA, TRABAJO DE DIPLOMA, FACULTAD DE CULTURA FÍSICA DE PINAR DEL RÍO, JUNIO DEL 2005.
5. BERMÚDEZ SERGUERA, R. TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL APRENDIZAJE/ ROGELIO BERMUDEZ, MARISELA RODRÍGUEZ.--LA HABANA: EDITORIAL PUEBLO Y EDUCACIÓN, 1996.
6. BETANCOURT MOREJÓN J. PENSAR Y CREAR. EDUCAR PARA EL CAMBIO.-- LA HABANA: EDITORIAL ACADEMIA, 1997.
7. BRANCHER, H. (1977) RECREACIÓN. RUSSELL SAGE FOUNDATION. NEW YORK.
8. BUTLER, G. (1963). PRINCIPIOS Y MÉTODOS DE RECREACIÓN PARA LA COMUNIDAD. EDITORIAL GRÁFICA OMEBA, BUENOS AIRES.
9. CAGIGAL, J M. (1971). "OCIO Y DEPORTE EN NUESTRO TIEMPO". *CITIUS, ALTIUS, FORTIUS*.- TOMO XIII, FASCÍCULO 1-4: 79-119.
10. CAIVANO, F. (1987) EL OCIO .EN TONI PUIG (DRTO) CULTURA Y OCIO. ESTUDIO DE PROJECT JOVE DE BARCELONA, AYUNTAMIENTO, PP.373-389.

11. CAMERINO, O. Y CASTAÑER, M. (1988). *"1001 EJERCICIOS Y JUEGOS DE RECREACIÓN"*. BARCELONA. PAIDIOTRIBO.
12. CARIDE, J., PARADIGMAS TEÓRICOS EN LA ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL. EN TRILLA, J. (COORD.) ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL. TEORÍAS, PROGRAMAS Y ÁMBITOS. EDITORIAL ARIEL S.A., BARCELONA, 1997. PÁGS. 41 – 60.
13. Casals, nora, 2000. La recreacion y sus efectos en espacios periurbanos.
14. CERVANTES, J. L. (1992). PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS. ED. MUNGÍA Y HNOS, MÉXICO. - RECURSOS TÉCNICAS - OPERATIVOS PARA LA ADMINISTRACIÓN DE PROGRAMAS, CONADE, MÉXICO, 1989.
15. CITMA. [PROYECTO](#) DE TRABAJO COMUNITARIO INTEGRADO. -- LA HABANA, 1996.
16. CUENCA, M. (2000). ASPECTOS DEL OCIO EN LA ACTUALIDAD. BILBAO: ED. UNIVERSIDAD DE DEUSTO.
17. CUÉTARA LÓPEZ, R DIDÁCTICA DE LOS ESTUDIOS LOCALES/ [RAMÓN](#) CUÉTARA LÓPEZ, PEDRO HERNÁNDEZ HERRERA. -- LA HABANA: [PEDAGOGÍA](#) '99.
18. CUTRERA, J. C. (1987). TÉCNICAS DE RECREACIÓN. ED. STADIUM. BUENOS AIRES.
19. DALTEL W (1976). JUEGOS RECREATIVOS. BERLÍN. EDITORIAL TRIBORE. 1976.-136P.
20. DANFOR, H. (1966). PLANES DE RECREACIÓN PARA LA COMUNIDAD MODERNA. ED. GRÁFICA OMEBA. BUENOS AIRES.
21. DIRECCION NACIONAL RECREACION DEL INDER: "DOCUMENTOS RECTORES DE LA RECREACION FISICA EN CUBA" (LA HABANA, CUBA, AÑOS 2000-2003).

22. DUMAZEDIER, J. (1964). HACIA UNA CIVILIZACIÓN DEL OCIO. ED. ESTELA BARCELONA. (1975). SOCIOLOGÍA EMPÍRICA DEL OCIO. ED. NACIONAL. MADRID.
23. DUMAZEDIER, J. (1971). REALIDADES DEL OCIO E IDEOLOGÍAS. EN J. DUMAZEDIER Y OTROS, OCIO Y SOCIEDAD DE CLASES. BARCELONA: FONTANELLA.
24. DUMAZEDIER, J. (1988) REVOLUTION CULTURELLE DU TEMPS LIBRE. PARIS: MERIDIENS KLINCKSIECK.
25. EDUCACION SUPERIOR, COLECTIVO DE AUTORES: "TEMATICAS GERENCIALES CUBANAS" (CIUDAD DE LA HABANA, CUBA, AÑO 1999). FÍSICA. MADRID, GYMNOS. P 5
26. FUENTES, NÚÑEZ, R. 2001. TIEMPO LIBRE. ESPAÑA. REVISTA DIGITAL EF DEPORTES.
27. GABUELSEN, A. Y C. HOLTZER. (1971). EDUCACIÓN AL AIRE LIBRE. ED. TROQUEL, BUENOS AIRE.
28. GARCÍA FERRANDO, M. 1995. TIEMPO LIBRE Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE LA JUVENTUD EN ESPAÑA. MADRID: MINISTERIO DE ASUNTOS SOCIALES. INSTITUTO DE LA JUVENTUD.
29. GARCÍA MONTES, M. E. (1996). "PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES PARA EL RECREO Y EL OCIO" (APUNTES DE LA ASIGNATURA). GRANADA.
30. GARCIA, M., HERNANDEZ, A. Y SANTANA, O. (1982) "LOS ESTUDIOS DEL PRESUPUESTO DE TIEMPO DE LA POBLACIÓN Y SUS APLICACIONES". EN INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS DE LA DEMANDA EN CUBA. EDITORIAL ORBE, LA HABANA.
31. GUTEMBERG, E. (1994). PLANIFICACIÓN SOCIAL Y GESTIÓN DE LA COMUNIDAD. MADRID: ED. POPULAR.
32. HERNÁNDEZ MENDO, A. 2000. PSICOSOCIOLOGÍA DE LA EVALUACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA: EL USO DE INDICADORES.

REVISTA DIGITAL EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES (ARG). 5 (18): 1-15, FEBRERO. (CONSULTA: 22 DICIEMBRE 2002).

33. HERNÁNDEZ VÁZQUEZ, M. Y GALLARDO L. (1994). "MARCO CONCEPTUAL: LAS ACTIVIDADES DEPORTIVO-RECREATIVAS:" EN APUNTS D'EDUCACIÒ FÍSICA. 37: 58-67 BARCELONA. INEFC.

HTTP://WWW.EFDEPORTES.COM/ REVISTA DIGITAL – BUENOS

34. INTERNET "[HTTP://ES.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/SATISFACCI%C3%B3N](http://es.wikipedia.org/wiki/Satisfacci%C3%B3n)"
35. INTERNETLINK: HTTP://WWW.EFDEPORTES.COM/EFD37/EPISTEM.HTM
36. LALOUP, J. Y OTROS. (1969). EL PROBLEMA DEL TIEMPO LIBRE. ED. NACIONAL, MADRID.
37. LARES. A. (1968). RECREACIÓN DEL TIEMPO LIBRE. VENEZUELA DEPARTAMENTO. EXTENSIÓN CULTURAL. DIVISIÓN DE RECREACIÓN DIRIGIDA AL CONSEJO VENEZOLANO DEL NIÑO.
38. LÓPEZ ANDRADA, B. (1982). *TIEMPO LIBRE Y EDUCACIÓN*. MADRID. ESCUELA ESPAÑOLA.
39. MARTI PEREZ, JOSÉ: "LA EDAD DE ORO" (LA HABANA, CUBA, AÑO 1999).
40. MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J. (1985). *APUNTES OPOSICIONES DE B.U.P. Y F.P. AÑO 1985*. TEMA 49: "EL CONCEPTO DE RECREACIÓN FÍSICA EN EL CONTEXTO EDUCATIVO ESCOLAR. TIEMPO LIBRE Y EJERCICIO FÍSICO".
41. MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J.(1986). "ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREACIÓN. NUEVAS NECESIDADES, NUEVAS POLÍTICAS" EN APUNTS D'EDUCACIÒ FÍSICA. 4: 9-17 BARCELONA. INEFC.
42. MARTÍNEZ GÁMEZ, M. (1995). "EDUCACIÓN DEL OCIO Y EL TIEMPO LIBRE CON ACTIVIDADES FÍSICA ALTERNATIVAS". MADRID. LIBRERÍAS DEPORTIVAS ESTEBAN SANZ.
43. MARTÍNEZ GÁMEZ, M. (1995). *EDUCACIÓN DEL OCIO Y EL TIEMPO LIBRE CON ACTIVIDADES FÍSICA ALTERNATIVAS*. MADRID. LIBRERÍAS DEPORTIVAS ESTEBAN SANZ.

44. MARX, K. (1966) "CONTRIBUCIÓN A LA CRÍTICA A LA ECONOMÍA POLÍTICA". EDITORA POLÍTICA, LA HABANA.
45. MEMORIAS DIMENSIÓN SOCIAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN PÚBLICOS: UN ENFOQUE DE DERECHOS. INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN INDER MEDELLÍN. MEDELLÍN, 12 Y 13 DE MAYO.
46. MOREIRA, R. (1977). LA RECREACIÓN UN FENÓMENO SOCIO-CULTURAL. IMPRESORA JOSÉ A. HUELGA. LA HABANA, CUBA.
47. OLIVERAS, R. (1996) "EL PLANEAMIENTO COMUNITARIO. METODOLOGÍAS Y ESTRATEGIAS". GRUPO PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA CAPITAL, LA HABANA.
48. OSORIO. E. (2001). ENFOQUES Y PERSPECTIVAS DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN EN RECREACIÓN. FUNLIBRE, COLOMBIA.
49. PAPIS, O. 1999. EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DEL SIGLO XXI. REVISTA DIGITAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES (ARG) 4 (13), 1-4, MARZO. (CONSULTA: 29 ENERO 2003).
50. PASTOR PRADILLO, J. L. (1979). "IMPORTANCIA Y VALORACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y DE LOS DEPORTES EN LA RECREACIÓN" (CONGRESO I.C.H.P.E.R., KIEL, DEL 23 AL 28 DE JULIO DE 1979). *REVISTA DEPORTE 2000*, DICIEMBRE, NO 114: 79-81.
51. PEDRAZ, MV. (1988) TEORÍA PEDAGÓGICA DE LA ACTIVIDAD
52. PEDRO, F. (1984). OCIO Y TIEMPO LIBRE, ¿PARA QUÉ?. BARCELONA: HUMANITAS.
53. PÉREZ RODRÍGUEZ, GASTÓN Y COL. (1996). METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN EDUCACIONAL. PRIMERA PARTE. LA HABANA, EDITORIAL PUEBLO Y EDUCACIÓN.
54. PEREZ SANCHEZ, ALDO (2002). TIEMPO. TIEMPO LIBRE Y RECREACION Y SU RELACION CON LA CALIDAD DE VIDA Y EL DESARROLLO

INDIVIDUAL. EN V CONGRESO DE LATINOAMERICA DE TIEMPO LIBRE Y RECREACION.

55. PEREZ SANCHEZ, ALDO. (2005). RECREACION. FUNDAMENTOS TEORICOS METODOLOGICOS CAPITULO I.
56. PEREZ, G. (1988). EL OCIO Y EL TIEMPO LIBRE: ÁMBITOS PRIVILEGIADOS DE EDUCACIÓN. EN: COMUNIDAD EDUCATIVA, MAYO, 6-9.
57. PIERON M. (1988). *DIDÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS*. MADRID: GYMNOS.
58. PONCE DE LEÓN, A. (2000). LA EDUCACIÓN EN Y PARA EL OCIO EN PERSONAS MAYORES. REVISTA DE PEDAGOGÍA SOCIAL Nº 4. UNIVERSIDAD DE MURCIA. (EN PRENSA)
59. PROVEYER CERVANTES, C. SELECCIÓN DE LECTURAS DE [TRABAJO SOCIAL](#) COMUNITARIO/ CLOTILDE PROVEYER CERVANTES (ET ALL). -- LA HABANA: CURSO DE FORMACIÓN DE TRABAJADORES SOCIALES, 2000.--168P.
60. PUIG ROVIRA, J. M. Y TRILLA, J. (1985). "LA PEDAGOGÍA DEL OCIO". BARCELONA: CEAC.
61. RAMOS, ALEJANDRO E. Y OTROS. TIEMPO LIBRE Y RECREACIÓN EN EL DESARROLLO LOCAL. MONOGRAFÍA. UNIVERSIDAD AGRARIA DE LA HABANA. CENTRO DE ESTUDIO DE DESARROLLO AGRARIO Y RURAL, LA HABANA. CUBA.
62. RAMOS, RODRÍGUEZ, A. 2001. LAS NECESIDADES RECREATIVAS FÍSICAS EN LOS CONSEJOS POPULARES NORTE Y SUR DEL MUNICIPIO SAN JOSÉ DE LAS LAJAS. UNAH. INFORME TALLER NACIONAL GESTIÓN TECNOLÓGICA MEDIOAMBIENTAL MUNICIPAL. 13.
63. RODRÍGUEZ, E. Y OTROS. (1989). TIEMPO LIBRE Y PERSONALIDAD. EDITORIAL CIENCIAS SOCIALES, LA HABANA.

64. RODRÍGUEZ, ZAYDA. (1985) FILOSOFÍA, CIENCIA Y VALOR. LA HABANA, EDITORIAL CIENCIAS SOCIALES. P. 226.
65. RUIZ, J. M.E. GARCÍA Y I. HERNANDEZ. (2000). ORGANIZACIÓN DE JORNADAS LÚDICAS EN ESPACIOS NO CONVENCIONALES. UNIVERSIDAD DE ALMERÍA, ESPAÑA.
66. TABARES, F. DIMENSIÓN SOCIAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN. JORNADAS DE TRABAJO APRENDER JUGANDO. LA LÚDICA COMO MEDIACIÓN DE LA ENSEÑANZA Y EL APRENDIZAJE. INSTITUTO DEPORTES Y RECREACIÓN INDER MEDELLÍN – ASOCIACIÓN DE INSTITUTORES DE ANTIOQUIA – ESCUELA DEL MAESTRO. MEDELLÍN 26 Y 27 DE AGOSTO DE 2005.
67. TABARES, F., EL OCIO COMO DISPOSITIVO PARA LA POTENCIACIÓN DEL DESARROLLO HUMANO. XIV SEMINARIO MAESTROS GESTORES DE NUEVOS CAMINOS. SEMINARIO ESCUELA VS JUVENTUD: ¿ENCUENTROS O DESENCUENTROS?. MEDELLÍN 24 Y 25 DE AGOSTO DE 2005.
68. TABARES, F., OCIO, RECREACIÓN Y DESARROLLO HUMANO. MEMORIAS VI CONGRESO DEPARTAMENTAL DE RECREACIÓN. MEDELLÍN MAYO 5, 6 Y 7 DE 2005.
69. VERA GUARDIA, C. 1999. EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN EN EL SIGLO XXI. REVISTA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES (ARG) 4 (13): 1-5, MARZO. (CONSULTA: 24 MARZO 2003).
70. WAICHMAN, P. (1993). TIEMPO LIBRE Y RECREACIÓN. UN ENFOQUE PEDAGÓGICO. BUENOS AIRES: EDITORIAL PW.
71. WEBER, E. (1969). EL PROBLEMA DEL TIEMPO LIBRE. EDITORIAL NACIONAL, MADRID.

ANEXO 1 GUÍA DE OBSERVACIÓN.

Objetivo: Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades recreativas organizadas en la zona **Escala**

Valorativa: Bien (B); Regular (R); Mal (M).

Aspectos Generales:

A) Tipo de Actividad realizada: _____

B) Día de la Semana: Entre semana: _____ Fin de semana: _____

C) Sesión: Mañana _____ Tarde: _____ Noche: _____

		Valoración		
		B	R	M
1.	Condiciones del Lugar			
2.	Participación en las actividades			
3.	Organización			
4.	Aceptación			

ANEXO NO 4. GUÍA DE ENTREVISTA.

Función: _____

Edad: _____ Sexo: M _____ F _____

1-¿Tiene conocimiento del plan de actividades físico-recreativas que se oferta en la zona?.

2-¿Las actividades que se realizan en la zona son de interés para los adolescentes

3-¿Participa usted en la organización de las actividades físico-recreativas?

4-¿Considera usted que la frecuencia con que se realizan las actividades para los adolescentes es adecuada?

5-¿Cuenta la zona con medios suficientes e instalaciones para la realización de las actividades. ?

.

ANEXO NO 2.

ENCUESTA.

Estimados adolescentes:

La presente encuesta responde a una investigación sobre la ocupación del tiempo libre que se esta realizando en el consejo popular, con el objetivo de conocer las inquietudes de ustedes al respecto, para llevar a cabo la recreación por lo que contamos con su atenta colaboración.

Muchas gracias.

1--¿Tienen conocimientos de las actividades físico-recreativas que se ofertan en la zona?

2-¿De las siguientes actividades recreativas marque cuales son de su preferencia?

Actividades	Preferencia
•1 Juegos pre-deportivos.	
•2 Planes de la calle.	
•3 Torneos deportivos.	
•4 Festivales deportivos recreativos	
•5 Actividades Culturales	
•6 Juegos de mesa.	
•7 Maratones.	
•8 Simultáneas de Ajedrez	
•9 Competencias de Bicicleta	

3-¿Existe variedad a la hora de ofertar las actividades físico-recreativas

Si-----

No-----

4-¿Con que frecuencia se realizan estas actividades físicas recreativas?

Semanal _____

• Mensual _____

• Ocasional _____

5-¿Cual es el horario de preferencia para la realización de las actividades?

Mañana----- Tarde-----Noche-----

6-¿Se divulgan las actividades físico- recreativas en la zona?

.

Si-----No-----

7- Valore usted el trabajo de los directivos de la zona del consejo popular
en:

---- Buen trabajo.

-----Insuficiente.

----No lo realizan

8-Dispone usted de tiempo libre para la participación en diferentes actividades físico recreativas..

ANEXO NO. 5

ENCUESTA.

ANEXO. NO. 5

AUTO REGISTRO DE ACTIVIDADES PARA EL ESTUDIO DEL PRESUPUESTO TIEMPO.

Datos generales: Día de la semana: _____ Sexo: _____
Edad: _____

[illegible]

ANEXO NO. 3

Encuesta. Profesores de la Recreación

- 1- ¿Conoces a cerca del tipo de actividades recreativas que realizan los adolescentes en esta zona?
- 2- ¿Conoces la finalidad que cumplen las actividades recreativas que realizan los adolescentes?
- 3- ¿Se orientan usted por la existencia de un programa que reúne las actividades recreativas que se les ofertan a los adolescentes?
- 4- ¿Te gustan participar con ellos en las actividades recreativas que ofertas?
- 5 -¿Se sienten motivado por la actividad que usted realiza?